# อนุสรณ์

## ในโอกาสพระราชทานเพลิงศพ

## เป็นกรณีพิเศษ

แก่

## นาย สุภโชติ โชติกเสถียร



ณ วัดธาตุทอง

วันพฤหัสบดี ที่ ๑๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๓๑

#9388



(แบบ ค.)

หมายรับสั่งที่ ๖๗๖ สำนักพระราชวัง

๑๓ มกราคม ๒๕๑๑

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ พระราชทานเพลิงศพ นายสุภโชติ โชติกเสถียร เป็นกรณีพิเศษ ณ เมรุวัดธาตุทอง เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร

วันพฤหัสบดี ที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๑๑ เวลา ๑๗.๐๐ น. พระราชทานเพลิง

อุดมศักดิ์ พิมพ์

ทาน.

| วัน | หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี |
|---|---|
| | นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นายสุภโชติ โชติกเสถียร เพื่อทราบ<br>เครื่องพระราชทานเพลิง และเจ้าพนักงานผู้เชิญมานี้ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น. |

ทั้งนี้ ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่ง โดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง



**สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ**
**พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว**

ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานเพลิงศพ นายสุภโชติ โชติกเสถียร เป็นกรณีพิเศษ ณ เมรุวัดธาตุทอง เมื่อวันที่ ๑๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๓๑

ข้าพระพุทธเจ้าและครอบครัวของนายสุภโชติ โชติก-เสถียร ขอน้อมเกล้าน้อมกระหม่อมถวายบังคมเบื้องพระยุคลบาทด้วยความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ และขอเทอดทูนพระมหากรุณาธิคุณครั้งนี้ไว้เหนือเกล้าเหนือกระหม่อมตลอดกาล

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า
**นายธงฉาน โชติกเสถียร**
**นางสุภางค์ โชติกเสถียร**
**นางปฐมา โชติกเสถียร**
**และบุตร ธิดา**



นาย สุภโชติ โชติกเสถียร

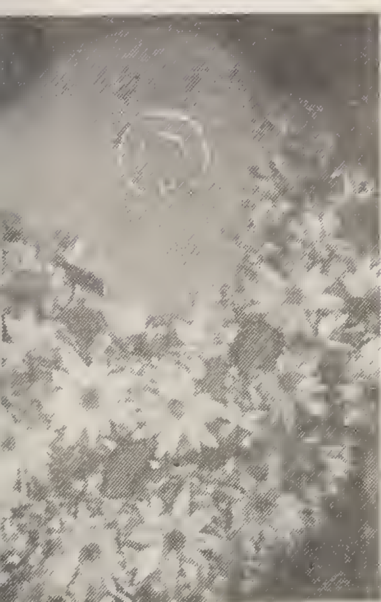
ชาตะ ๑ พฤษภาคม ๒๕๐๒

มรณะ ๓ มกราคม ๒๕๓๑



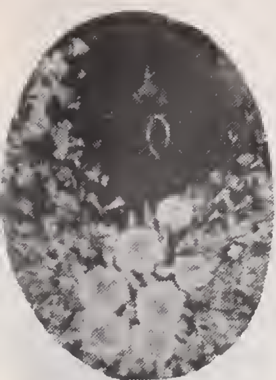












## สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ
## สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ

ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ ท่านผู้หญิง - สุประภาดา เกษมสันต์ วางพวงมาลาพระราชทาน เมื่อวันที่ ๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๓๑

ข้าพระพุทธเจ้าและครอบครัวของนายสุภโชติ โชติกเสถียร ขอน้อมเกล้าน้อมกระหม่อมถวายบังคมเบื้องพระยุคลบาทด้วยความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณและขอเทิดทูนพระมหากรุณาธิคุณครั้งนี้ไว้เหนือเกล้าเหนือกระหม่อมตลอดกาล

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ

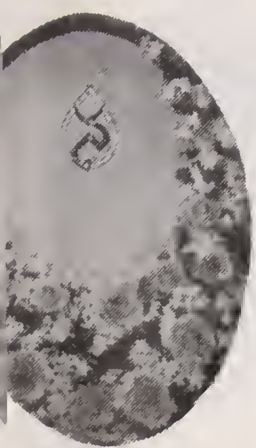
ข้าพระพุทธเจ้า

**นายธงฉาน โชติกเสถียร**

**นางสุภางค์ โชติกเสถียร**

**นางปฐมา โชติกเสถียร**

**และบุตรธิดา**

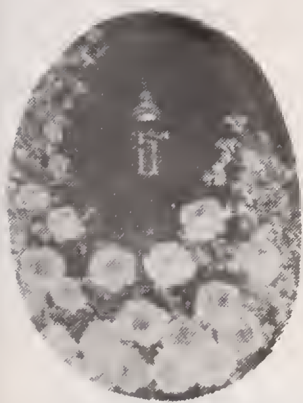


## สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ
## สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานพวงมาลา มาวางที่หน้าหีบศพ เมื่อวันที่ ๑๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๓๑

ข้าพระพุทธเจ้าและครอบครัวของนายสุภโชติ โชติกเสถียร ขอน้อมเกล้าน้อมกระหม่อมถวายบังคมเบื้องพระยุคลบาทด้วยความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ และขอเทอดทูนพระมหากรุณาธิคุณครั้งนี้ไว้เหนือเกล้าเหนือกระหม่อมตลอดกาล

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม
ข้าพระพุทธเจ้า
**นายธงฉาน โชติกเสถียร**
**นางสุภางค์ โชติกเสถียร**
**นางปฐมา โชติกเสถียร**
**และบุตรธิดา**



# สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา สยามบรมราชกุมารี

ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ท่านผู้หญิงสุประภาดา เกษมสันต์ วางพวงมาลาพระราชทาน เมื่อวันที่ ๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๓๑

ข้าพระพุทธเจ้าและครอบครัวของนายสุภโชติ โชติกเสถียร ขอน้อมเกล้าน้อมกระหม่อมถวายบังคมเบื้องพระยุคลบาทและขอเทิดทูนพระมหากรุณาธิคุณ ครั้งนี้ไว้เหนือเกล้า เหนือกระหม่อมตลอดกาล

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม

ข้าพระพุทธเจ้า

นายธงฉาน โชติกเสถียร

นางสุภางค์ โชติกเสถียร

นางปฐมา โชติกเสถียร

และบุตร ธิดา



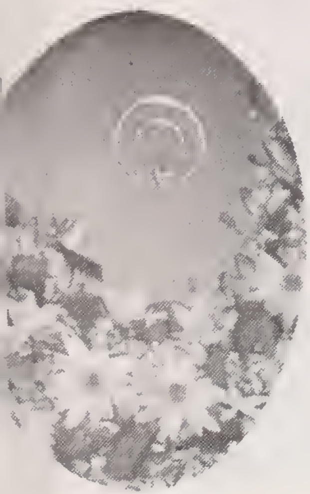
# สำนึกในพระกรุณาธิคุณ
# สมเด็จพระเจ้าลูกเธอเจ้าฟ้าหญิงจุฬาภรณ์วลัยลักษณ์
# อัครราชกุมารี

ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ ม.ร.ว.ฉัตรแก้ว นันทาภิวัธน์ วางพวงมาลาพระราชทาน เมื่อวันที่ ๘ มกราคม พ.ศ. ๒๕๓๑

ข้าพระพุทธเจ้าและครอบครัวของนายสุภโชติ โชติกเสถียร ขอน้อมเกล้าน้อมกระหม่อมถวายบังคมเบื้องพระยุคลบาท และขอเทิดทูนพระกรุณาธิคุณครั้งนี้ไว้เหนือเกล้าเหนือกระหม่อมตลอดกาล

ควรมิควรแล้วแต่จะโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม

ข้าพระพุทธเจ้า
นายธงฉาน โชติกเสถียร
นางสุภางค์ โชติกเสถียร
นางปฐมา โชติกเสถียร
และบุตร ธิดา



## สำนึกในพระกรุณาธิคุณ
## สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา

ได้ประทานพวงมาลามาวางที่หน้าหีบศพ เมื่อวันที่ ๑๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๓๑ ข้าพระพุทธเจ้าและครอบครัวของนายสุภโชติ โชติกเสถียร ขอถวายบังคม ณ เบื้องยุคลบาท ด้วยสำนึกในพระกรุณาธิคุณเป็นล้นเกล้าล้นกระหม่อมตลอดกาล

ควรมิควรแล้วแต่จะโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม

ข้าพระพุทธเจ้า
**นายธงฉาน โชติกเสถียร**
**นางสุภางค์ โชติกเสถียร**
**นางปฐมา โชติกเสถียร**
**และบุตรธิดา**

# ประวัติ
# นายสุภโชติ โชติกเสถียร

นายสุภโชติ โชติกเสถียร เกิดเมื่อวันที่ ๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๐๒ ที่กรุงเทพมหานคร เป็นบุตรชายคนสุดท้องของนายธงฉาน และนางสุภางค์ โชติกเสถียร มีพี่สาวคนเดียวคือ นางชวาลี โอสถานุเคราะห์

เพราะบิดารับราชการในต่างประเทศบ่อยครั้ง จึงต้องติดตามบิดามารดาไปอยู่ต่างประเทศตั้งแต่อายุ ๓ ขวบ จึงได้รับการศึกษาในต่างประเทศเป็นส่วนใหญ่จนจบการศึกษาจากสหรัฐอเมริกา กลับมาประเทศไทยเมื่อเดือนกรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๒๘ และได้เข้าทำงานที่บริษัท เอฟ.อี.ซิลลิค (กรุงเทพ) จำกัด

ได้ทำการสมรสกับ น.ส.ปฐมา อินทรสูต ธิดาของนายธานี และนางกรรณิกา อินทรสูต เมื่อวันที่ ๑๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๒๔ และมีบุตรธิดารวมกัน ๒ คน คือ

๑) ด.ญ. ตรัสมาน โชติกเสถียร อายุ 5 ๑/๒ ขวบ

๒) ด.ช. ลูกเป๊บ โชติกเสถียร อายุ ๑๑ เดือน

นายสุภโชติ โชติกเสถียร เป็นบุคคลที่มีความเมตตาโอบอ้อมอารีและให้ความช่วยเหลือแก่ญาติพี่น้องเพื่อนฝูงและเพื่อนร่วมงานจนเป็นที่รักใคร่ทั่วไป ได้รับคำชมเชยจากผู้บังคับบัญชาที่บริษัทว่าเป็นคนขยันขันแข็งมีความริเริ่มปฏิบัติงานให้เป็นผลดีแก่บริษัทและคอยปกป้องและรักษาผลประโยชน์ให้แก่ผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาเสมอมาจนกระทั่งวาระสุดท้ายโดยที่ตนเองได้มีโรคประจำตัว หอบหืด มาตั้งแต่อายุได้ ๘ ขวบ มาระยะหลังอาการหอบหืดได้เพิ่มความรุนแรงขึ้นและในครั้งสุดท้ายได้เกิดขึ้นอย่างกระทันหัน ไม่สามารถที่จะเยียวยาได้ทันและได้จากไปด้วยความสงบ

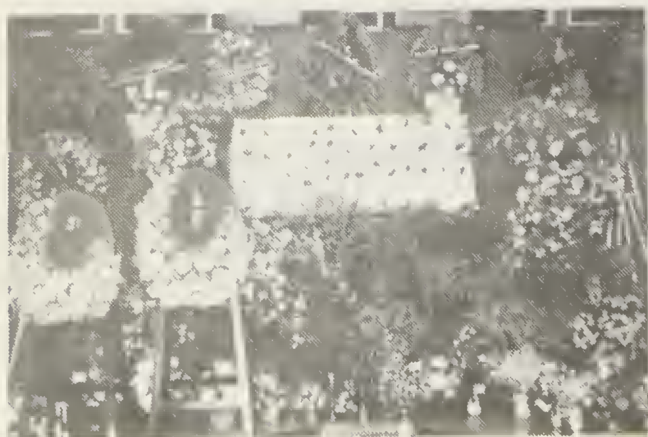














# พรหมวิหารธรรม

โดย

สมเด็จพระญาณสังวร

(เจริญ สุวฑฺฒโน ป.ธ. ๙)

วัดบวรนิเวศวิหาร

## ธมฺมจารี สุขํ เสติ

ผู้ประพฤติธรรม ย่อมอยู่เป็นสุข

---

**หลักของพระพุทธศาสนา**

๑. ไม่ทำบาปทั้งปวง

๒. ทำกุศลให้ถึงพร้อม

๓. ชำระจิตของตนให้ผ่องแผ้ว

- สิ่งใดดีมีประโยชน์แก่จิตใจ ผู้มีปัญญาย่อมแสวงหา
- จิตใจที่สมบูรณ์ด้วยธรรม ด้วยประโยชน์ ให้แต่ความรื่นรมย์
- จิตใจเป็นสมบัติที่มีค่ายิ่ง เหนือสมบัติทั้งปวง จึงควรระวังรักษาหวงแหนให้ยิ่งกว่า
- ทำใจให้เป็นอิสระจาก อารมณ์

**พระธรรมเทศนา**

**ในการฉลองสมณศักดิ์**

**เจ้าคุณพระภาวนาพิศาลเถร วัดป่าสาลวัน นครราชสีมา**

วันศุกร์ที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๒๘

เวลา ๒๐.๓๐ น.

**สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร แสดง**

---

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส

อตฺตานเมว ปฐมํ ปฏิรูเป นิเวสเย

อถญฺญมนุสาเสยฺย น กิลิสฺเสยฺย ปณฺฑิโต

บัดนี้ จักวิสัชนาพระธรรมเทศนา เพื่อประดับปัญญาบารมี อนุรูปกุศลบุญราศี ที่ศิษยานุศิษย์ท่านเจ้าคุณพระภาวนาพิศาลเถร ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์จัดบำเพ็ญถวาย แสดงกตัญญูกตเวทิตาธรรมในวโรกาสที่ท่านได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์จากพระชินวงศาจารย์เป็นพระภาวนาพิศาลเถร

ท่านเจ้าคุณพระภาวนาพิศาลเถรนั้น เป็นที่รู้จักท่านอย่างกว้างขวางในนามหลวงพ่อพุธ ฐานิโย หรือท่านเจ้าคุณชินฯ เดิม ท่านเป็นพระเถระผู้เป็นบัณฑิต มีคุณต้องตามพุทธภาษิตที่ยกไว้เป็นบทอุเทศเบื้องต้น แปลความว่า " **บัณฑิตพึงตั้งตนไว้ในคุณอันสมควรก่อน สอนผู้อื่นภายหลัง จึงไม่มัวหมอง**"

ตามประวัติชีวิตของท่านนับตั้งแต่บรรพชาอุปสมบทแล้ว จนถึงปัจจุบัน ท่านเจ้าคุณพระภาวนาพิศาลเถรปรากฏเป็นผู้ไม่มัวหมอง ท่านไม่มัวหมองในศีลในธรรมในวินัย ความไม่มัวหมองในศีลในธรรมในวินัยนี้แหละ เป็นคุณลักษณะวิเศษแท้จริงของผู้มีชีวิตประเสริฐ คือ ชีวิตของพระในพุทธศาสนา คุณลักษณะวิเศษแท้จริงของพระผู้มีชีวิตประเสริฐ มิได้อยู่ที่อิทธิฤทธิ์หรือลาภยศใดอื่น

ศีล คือ ความเรียบร้อยดีงามเป็นปรกตินั้น ต้องมีด้วยกันทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ ดังเป็นที่เข้าใจกันดีแล้ว ว่าบรรพชิตต้องมีศีลของบรรพชิต คฤหัสถ์ก็ต้องมีศีล แม้ไม่แยกออกเป็นผู้ถือศีล ๕ ศีล ๘ แต่ถ้ามีความเรียบร้อยดีพร้อมกายวาจาใจ ก็เรียกว่าเป็นผู้มีศีล ธรรมและวินัยก็เช่นกัน มิได้มีเฉพาะบรรพชิตเท่านั้น คฤหัสถ์ที่ดีก็ต้องมีธรรมมีวินัย เช่นนักปกครองที่ดีก็ต้องมีธรรมมีวินัยของนักปกครอง ตำรวจทหารข้าราชการพลเรือนก็ต้องมีธรรมมีวินัย พ่อค้าพาณิชก็ต้องมีธรรมมีวินัย ครูอาจารย์นักเรียนนักศึกษาก็ต้องมีธรรมมีวินัย เป็นธรรมวินัยเฉพาะพวกเฉพาะตน ผู้มัวหมองในศีลในธรรมในวินัย แม้เป็นนักบวชก็จะเป็นนักบวชผู้มัวหมอง แม้เป็นคฤหัสถ์ก็จะเป็นคฤหัสถ์ผู้มัวหมอง เมื่อเป็นผู้มัวหมองในศีลในธรรมในวินัย แม้จะรุ่งเรืองด้วยอิทธิฤทธิ์หรือลาภยศสรรเสริญ มีความสามารถในการอบรม

**สั่งสอนในการประกอบธุรกิจอาชีพเพียงใด ก็หาพ้นจากความมัวหมองได้ไม่ หาได้ชื่อว่าเป็นบัณฑิตผู้ตั้งตนไว้ในคุณอันสมควรไม่ ไม่ชื่อว่าเป็นผู้ใหญ่ที่แท้จริง**

ธรรมเครื่องอยู่ของผู้ใหญ่ผู้ไม่มัวหมองในศีลในธรรมในวินัย คือ**พรหมวิหารธรรม** เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ซึ่งเป็นที่คุ้นหูคุ้นปากกันมานักต่อนักแล้ว แต่จะให้เกิดผลเป็นประโยชน์ได้จริงจะต้องทำให้คุ้นใจ คือเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับใจด้วย

**เมตตา** คือปรารถนาให้เป็นสุข กรุณา คือช่วยให้พ้นทุกข์ มุทิตา คือพลอยยินเมื่อผู้อื่นได้ดีมีสุข และอุเบกขา คือวางใจเฉย วางใจเป็นกลาง ไม่ยินดียินร้าย

เมตตา ปรารถนาให้เป็นสุข ส่วนมากเข้าใจว่าเมตตาคือปรารถนาให้ผู้อื่นเท่านั้นเป็นสุข ไม่ได้รวมถึงตัวเองด้วย ทั้งบางทียังเข้าใจเลยไปถึงว่าการ

ปรารถนาให้ตัวเองเป็นสุขเป็นความเห็นแก่ตัว ความเข้าใจเช่นนี้ไม่ถูก ควรต้องแก้ไข คนอื่นก็มีชีวิต ตนเองก็มีชีวิต ปรารถนาให้คนอื่นเป็นสุข ก็ต้องปรารถนาให้ตนเองเป็นสุขด้วย จึงจะถูกต้อง ไม่มีอะไรแตกต่างกันในความเป็นชีวิต ทั้งผู้อื่น สัตว์อื่นและตนเอง

พระพุทธศาสนาสอนให้แผ่เมตตาปรารถนาให้เป็นสุข และให้แผ่ให้ตนเองก่อน ผู้อื่นทั้งหลายเป็นอันดับต่อไป ก็เป็นไปตามเหตุผลธรรมดาที่ถูกต้อง คือผู้ใดจะให้อะไรใคร ผู้นั้นจะต้องมีเสียก่อน ผู้ไม่มีจะให้ได้อย่างไร ผู้ไม่มีจะให้ก็ให้ไม่ได้ จะปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุขก็เช่นกัน ถ้าตนเองไม่เป็นสุข จะมีความสุขที่ไหนไปแผ่ให้ผู้อื่น ตนเองต้องมีสุขเสียก่อน จึงจะสามารถแผ่เมตตาปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุขได้ ฉะนั้นจึงต้องปรารถนาให้ตนเองเป็นสุขก่อน ต้องทำตนเองให้เป็นสุขก่อน ให้ตนเองมี

ความสุขก่อน เมตตาที่แท้จริงถูกต้องจึงเป็นเช่นนี้ คือเมตตาตน ทำตนให้เป็นสุข แล้วจึงแผ่เมตตาให้คนอื่นเป็นสุขต่อไป ไม่ใช่เมตตาแต่ผู้อื่นและก็ไม่ใช่เมตตาแต่ตนเอง

การแผ่เมตตาที่ถูกต้องเพื่อให้เกิดผลจริงต้องแผ่ออกจากใจที่อ่อนละมุน และใจที่จะอ่อนละมุนสามารถแผ่เมตตาออกไปเพื่อผู้อื่นได้ ต้องเป็นใจที่สงบจากความทุกข์ความร้อน สงบจากความโลภความโกรธความหลง อย่างน้อยก็ในชั่วระยะเวลาที่จะแผ่เมตตาออกไป ใจที่กำลังทุกข์กำลังร้อนด้วยความโลภความโกรธความหลง จะไม่มีพลังเมตตาแผ่ไปได้เลย ตรงกันข้ามกลับมีแต่ความไม่เมตตาแม้แต่กับตนเอง เพราะทำให้ตนเองร้อน ไม่มีความสุข เข้าทำนองพุทธภาษิตบทอุเทศที่ว่า "บัณฑิตพึงตั้งตนไว้ในคุณอันสมควรก่อน สอนผู้อื่นภายหลังจึงไม่มัวหมอง" ผู้มีเมตตาตนเองก่อน ทำตนให้มีความสุขสงบเย็น ด้วยมี

เมตตาอยู่ในใจตนเองก่อน แล้วแผ่เมตตาออกไปถึงผู้อื่นภายหลังจึงไม่มัวหมอง ย่อมสงบเย็นเป็นสุขยิ่งขึ้นด้วยผลของเมตตาแท้จริงในใจตนที่แผ่ขยายใหญ่ยิ่งขึ้น ผู้ไม่มีเมตตาตนเองก่อน ไม่ทำตนให้มีความสุขสงบเย็นด้วยมีเมตตาอยู่ในใจตนเองก่อน แล้วจักกล่าวว่ามีเมตตาแผ่ไปยังผู้นั้นผู้นี้นอกตนออกไป ย่อมไม่เกิดผล ยกตัวอย่างง่าย ๆ ผู้ที่กำลังโกรธ ใจเร่าร้อนด้วยอำนาจความโกรธ เมื่อจะแสดงความเมตตาปลอบโยนใคร เสียงที่เปล่งออกไปนั้น ย่อมไม่เป็นเสียงแห่งเมตตา ย่อมเป็นที่ปรากฏถึงความร้อนในใจได้อย่างชัดแจ้ง

การแผ่เมตตาให้ตนเอง ด้วยการทำตนเองให้เป็นสุขด้วยมีใจสงบเย็น จะกล่าวว่าเป็นการเห็นแก่ตัวไม่ได้เลย เพราะไม่มีผู้ใดต้องเสียประโยชน์จากเหตุนี้ การเมตตาตนเองที่ถูกต้องนี้เป็นความดีไม่มีจุดด่างพร้อย ไม่เป็นการเสียหายแก่ผู้ใดทั้งสิ้น ตรง

กันข้าม จักเป็นคุณประโยชน์แก่ผู้คนทั้งหลายอย่างกว้างขวางสืบไป คนใจดีคนเดียวสามารถทำให้เกิดความร่มเย็นเป็นสุขได้มากมายนัก เช่นเดียวกับคนใจไม่ดีคนเดียว ก็สามารถทำให้เกิดความทุกข์ความร้อนได้มากมายนัก เมตตาตนเองก็คือทำตนเองให้มีใจที่ดีนั่นเอง ทำให้ได้เสียก่อน ทำใจตนเองให้เยือกเย็นเป็นสุขมีเมตตาเสียก่อน แล้วเมตตานั้นจึงจะแผ่ไปถึงคนอื่นได้ ไม่ว่าคนใกล้คนไกลก็จะรับได้แต่เมตตาที่แท้จริงนั่น จะมีอยู่ก็แต่ในใจผู้ให้ที่สงบเย็นบรรเทาเบาบางแล้วจากความโลภความโกรธความหลงเท่านั้น

ใจที่บางจากกิเลส คือโลภโกรธหลง มีความสงบ เป็นใจที่ไม่มืด มีแสงสว่าง คือมีปัญญาจะรู้ได้ถูกต้องพอสมควร ว่าเมื่อใดควรจะแสดงเมตตาต่อใครอย่างไร นี้สำคัญอย่างยิ่งด้วยเหมือนกัน สักแต่ว่าเมตตาเรื่อยไปก็ถูกต้องอยู่ ถ้าหากว่าเป็นเรื่อง

**ของเมตตาที่ปรากฏอยู่ในใจเท่านั้น แต่ถ้าแสดงออกทางกายทางวาจาแล้ว เมตตาต้องอาศัยปัญญา เพราะปัญญาเท่านั้นที่จะช่วยพิจารณาได้ถูกต้อง ว่าควรแสดงเมตตาต่อผู้ใดอย่างไร เมื่อใดจึงจะเป็นคุณไม่เป็นโทษ การลงโทษบุตรธิดาผู้กระทำผิดเพื่อให้สำนึก ก็เป็นเมตตากรุณาของมารดาบิดา การไม่ลงโทษกลับเป็นการไม่เมตตากรุณา การแสดงเมตตากรุณาจึงต้องอาศัย**ปัญญาประกอบ

กรุณาในพรหมวิหาร คือช่วยให้พ้นทุกข์ พิจารณาความหมายของคำแล้ว จะรู้สึกว่าเมตตาเป็นเรื่องของจิตใจ เพราะเป็นความปรารถนา กรุณาเป็นเรื่องทางกาย เพราะเป็นการช่วยเหลือ แต่ที่จริงเมตตาและกรุณาแยกจากกันไม่ออก เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน การช่วยให้พ้นทุกข์คือกรุณานี้มีทั้งช่วยให้พ้นทุกข์กายและทุกข์ใจ **ที่เป็นธรรม เป็นพรหมวิหารอย่างยิ่ง คือช่วยให้พ้นทุกข์**

**ทางใจ** ให้ใจพ้นทุกข์ ไม่ว่าจะทุกข์เพราะเรื่องอะไรก็ตาม ถ้าสามารถทำใจให้พ้นทุกข์ได้ นับว่าเป็นการช่วยให้พ้นทุกข์ที่ถูกวิธี

พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้มีพระกรุณาสูงสุด เพราะทรงช่วยให้พ้นทุกข์ได้อย่างไม่มีผู้เปรียบเสมอ ทรงช่วยทั้งพระองค์เองให้พ้นทุกข์ได้ก่อน และทรงช่วยผู้อื่นอีกมากมายให้พ้นทุกข์ตามพระองค์ไปด้วยได้ เป็นการทรงช่วยให้พ้นทุกข์ทั้งอย่างเด็ดขาดไม่ย้อนกลับเกิดได้อีกเลย และทั้งอย่างชั่วครั้งชั่วคราว ตามกำลังของการปฏิบัติตามที่โปรดประทานความช่วยเหลือและชี้ไว้ด้วยวิธีต่าง ๆ เป็นอันมาก องค์พระบรมศาสดาเอง และพระอรหันตสาวกทั้งหลายเป็นผู้พ้นจากทุกข์อย่างสิ้นเชิง ตลอดกาล ทั้งทางพระกายและทางพระหฤทัย ไม่ทรงต้องกลับพบทุกข์อีก ทั้งทางพระกายและพระหฤทัย เพราะไม่ทรงกลับเกิดอีก ไม่ทรงมีพระกายพระหฤทัยอีก จึงไม่มีทุกข์ที่

จะต้องทรงพบอีก พระอรหันตสาวกทั้งหลายก็เช่นเดียวกัน ความพ้นทุกข์นี้เกิดจากพระมหากรุณาช่วยให้พ้นทุกข์ของพระพุทธองค์โดยแท้ และก็ยังมีผู้คนอีกมากมายประมาณมิได้ที่มีความสุข พ้นจากความทุกข์ แม้จะยังไม่แน่นอนยั่งยืนตลอดไป ด้วยอานุภาพแห่งพระมหากรุณาของพระพุทธองค์ที่ทรงสั่งสอนไว้ ด้วยทรงมุ่งช่วยให้สัตว์โลกทั้งหลายได้พ้นทุกข์ สำหรับเราท่านทั้งหลายที่มุ่งหมายจะอบรมกรุณาให้เกิดขึ้น พึงดำเนินตามพระพุทธองค์ และพึงถือว่าถ้าสามารถช่วยให้ตนเองและผู้อื่นพ้นทุกข์ทางใจได้ สำคัญยิ่งกว่ามุ่งให้พ้นทุกข์ทางกาย ช่วยให้พ้นทุกข์ทางกายคงจะเห็นและเข้าใจกันได้ ทั้งยังคงพอสามารถปฏิบัติกันได้แม้พอสมควร เห็นใครมีทุกข์อย่านิ่งดูดาย ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อช่วย นั่นคือ กรุณาช่วยให้พ้นทุกข์ และต้องช่วยให้ถูก อย่าให้ผิดศีล อย่าให้เป็นการเบียดเบียนใคร

กรุณาช่วยให้พ้นทุกข์ทางใจนี้ควรพยายามทำให้ได้ทุกคน จะเป็นการพ้นทุกข์มีสุขอย่างยิ่ง พระพุทธองค์ทรงกล่าวไว้ว่า **การให้ธรรมทานชำนะการให้ทั้งปวง** ก็มีความหมายเดียวกันกับการช่วยให้พ้นทุกข์ทางใจ เป็นการช่วยที่เหนือการช่วยทั้งปวงนั่นเอง ทั้งนี้ก็เพราะ**การให้ธรรมทานนั่นแหละคือการช่วยให้พ้นทุกข์ทางใจ** ใจที่มีธรรมเพียงไรจะพ้นจากความทุกข์มีความสุขสงบเยือกเย็นเพียงนั้น ผู้ที่ใช้ธรรมคือปฏิบัติเป็นตัวอย่างให้เห็น บอกเล่า สั่งสอน อบรม ให้เกิดธรรม กล่าวได้ว่าเป็นผู้ช่วยให้ความทุกข์ลดน้อยถอยไป ศึกษาธรรม อบรมธรรม ปฏิบัติธรรม ให้ตนเองพ้นจากความทุกข์ให้ได้เสียก่อนแม้เพียงพอประมาณ ก็จะสามารถช่วยผู้อื่นให้พ้นทุกข์ทางใจได้ มีคนเป็นจำนวนไม่น้อยที่ไม่รู้จักพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า คนพวกนี้แหละที่ไม่รู้วิธีที่จะช่วยตนเองให้



พ้นทุกข์ทางใจ ผู้มีเมตตากรุณาพึงสอนธรรมแก่ตน เองก่อน แล้วนำไปสอนผู้ที่มีทุกข์ทั้งหลายต่อไปให้คลายทุกข์ ให้พ้นทุกข์ ทำได้เช่นนี้เรียกว่ามีกรุณาในพรหมวิหารที่ถูกต้อง ไม่มีทางผิด แต่ความสำคัญอยู่ที่ว่าตนเอง ต้องรู้ธรรมก่อน ต้องปฏิบัติธรรมก่อน ต้องช่วยใจตนเองให้พ้นทุกข์ได้ก่อน จึงจะสามารถนำผู้อื่นไปได้ถูกต้องตามทางที่ตนดำเนินมาแล้ว ไม่เช่นนั้นก็เหมือนคนไม่รู้ทาง จะนำคนอื่นให้เดินถูกทางได้อย่างไร

ความคิดเป็นเหตุแห่งความทุกข์ ความจริงมีอยู่เช่นนี้ ถ้าคิดให้เป็นทุกข์ก็ต้องเป็นทุกข์แน่ ถ้าคิดไม่ให้เป็นทุกข์ก็จะต้องพ้นจากความทุกข์แน่ ไม่ว่าในเรื่องอะไรทั้งสิ้น คนเราจะคิดให้ถูกได้จำเป็นต้องเรียนรู้วิธี และวิธีดีที่สุดนั้นพระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้มากมาย พึงเลือกนำมาปฏิบัติให้เหมาะสม ยกตัวอย่างเช่น ทรงสอนไตรลักษณ์ คือลักษณะสาม

มีอนิจจังไม่เที่ยง ทุกขังเป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ อนัตตาไม่ใช่ตัวตน คือไม่เป็นไปตามอำนาจความปรารถนาต้องการของผู้ใดทั้งสิ้น เมื่อพบสิ่งที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ก็ให้นึกถึงไตรลักษณ์ที่ทรงสอนไว้นี้ พิจารณาให้เห็นว่าตนกำลังเป็นทุกข์เพราะอะไร เพราะสิ่งไร เพราะเป็นเช่นไร อะไรนั้น สิ่งนั้นที่เป็นเช่นนั้น มีหรือที่จะพ้นจากสภาพหรือลักษณะของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทุกข์ไปทำไม ในเมื่อสิ่งที่เป็นทุกข์กำลังจะเปลี่ยนไปแล้ว ไม่ทุกข์เสียดีกว่า ช่วยตนเองให้พ้นทุกข์เช่นนี้ และช่วยผู้อื่นให้พ้นทุกข์เช่นนี้ นี่แหละคือกรุณาในพรหมวิหาร ทั้งกรุณาตัวเองและกรุณาผู้อื่น แต่ก็มีกรณีที่ผู้มีเมตตาไม่สามารถกรุณาได้ เพราะผู้รับไม่อยู่ในสภาพที่จะรับได้ นี้สำคัญมาก ไม่ใช่ว่าผู้มีเมตตามีกรุณา จะสามารถให้ได้ทั้งเมตตาและกรุณา เรื่องของการรับเมตตากรุณาไม่ได้นั้น เป็นเรื่องน่าพิจารณา **พระ-**

**พุทธองค์ได้ทรงรับว่าทรงเป็นเพียงผู้ชี้ทางให้เท่านั้น ผู้ปรารถนาความพ้นทุกข์ต้องเดินไปด้วยตนเอง** ทุกคนมีหน้าที่ต้องปฏิบัติเพื่อรับเมตตากรุณาให้ได้ ไม่เช่นนั้นแล้วจะถือว่า เป็นความไม่เมตตากรุณาของผู้อื่นหาถูกไม่ และผู้มีเมตตากรุณาจะหลงผิดตำหนิตนเองว่าบกพร่องหย่อนในเรื่องเมตตากรุณาก็หาถูกไม่ เป็นเรื่องเกี่ยวเนื่องกัน แยกจากกันไม่ได้ ไม่เกิดผลให้แล้วไม่รับ ผู้ไม่รับจะได้รับผลอย่างไร การให้เมตตากรุณาที่ถูกต้อง และการรับเมตตากรุณาอย่างถูกต้องเป็นความสำคัญ ผู้ทำให้ถูกต้องไม่ได้ จะเป็นผู้ให้ก็ไม่เกิดผลดี จะเป็นผู้รับก็ไม่เกิดผลดีโดยเฉพาะก็แก่ตนเอง ฉะนั้นจึงควรสังวรระวังปฏิบัติให้ถูก เมตตาให้ถูก กรุณาให้ถูก ในฐานะผู้ให้ รับเมตตาให้ถูก รับกรุณาให้ถูก ในฐานะผู้รับ

**มุทิตา** คือพลอยยินดีด้วยเมื่อผู้อื่นได้ดีมีสุข ความหมายของมุทิตานี้ก็เป็นสองเช่นเดียวกัน คือพลอยยินดีด้วยกับตนเองเมื่อได้ดีมีสุข เช่นเดียวกับเมื่อผู้อื่นได้ดีมีสุขนั่นเอง เพราะความพลอยยินดีด้วยนี้แหละที่จะนำไปสู่ความดีอีกชั้นหนึ่งถ้ารู้จักคิดให้ถูก เมื่อตนได้ดีมีสุข อย่าปล่อยให้การได้ดีมีสุขนั้นผ่านไปเฉย ๆ แต่ให้พลอยยินดีกับตนเอง ให้รู้จักตั้งใจสงวนรักษาความดีความสุขที่ได้นั้นไว้และเพิ่มพูนให้ยิ่งขึ้น นี้หมายถึงบุคคลผู้ยังเป็นสามัญชน หรือปุถุชนที่ยังไม่หลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ ซึ่งยังจำเป็นต้องอาศัยความดีเป็นขั้นบันไดก้าวไปสู่ความพ้นทุกข์ ส่วน**ผู้ที่ศึกษาปฏิบัติธรรมจนล่วงทุกข์แล้วย่อมไม่มีความยินดียินร้าย** ความยินดีกับความได้ดีมีสุขแม้ของตนก็ย่อมไม่มีด้วยเช่นกัน การยินดีกับการได้ดีมีสุขของตนจักทำให้ใจสงบสบายได้พอสมควร ไม่ทะเยอทะยานให้ยิ่งขึ้นจนเกินไป

เช่นได้ดีเพียงนั้นแล้วก็ยินดีกับการได้ดีเพียงนั้นของตน อย่าไม่พอใจเพราะต้องการให้ยิ่งขึ้นไปกว่านั้น ส่วนการปฏิบัติขยันหมั่นเพียรให้ยิ่งขึ้นอย่างถูกต้องเหมาะสมเป็นอีกเรื่องหนึ่ง ซึ่งอาจเกิดได้จากการที่ตนยินดีในความได้ดีมีสุขของตนเหมือนกัน

**การพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดีมีสุข ผลดีที่จะเกิดขึ้นนั้นเราเองจะเป็นผู้ได้รับก่อนใครทั้งหมด ความพลอยยินดีด้วยกับความริษยาให้ความร้อนเย็นผิดกัน ขณะที่ใจเกิดความยินดี เราเองนั่นแหละสบาย ขณะที่ใจเกิดความยินร้ายริษยา เราเองนั่นแหละทุกข์ร้อน ฉะนั้น** การพลอยยินดีด้วยเมื่อผู้อื่นได้ดีมีสุขจึงเป็นสิ่งควรอบรมให้เกิดขึ้น จะว่าเพื่อตัวเองก็ไม่ผิด มุทิตา ความพลอยยินดีด้วยเมื่อผู้อื่นได้ดีมีสุขเป็นสิ่งที่อาจเกิดขึ้นเองได้ เมื่อมีเมตตากรุณาพร้อมอย่างถูกต้องจริง และอาจอบรมให้เกิดขึ้นได้สำหรับในกรณีไม่เกิดเองดังกล่าว คือในขณะที่เมตตากรุณายังมีไม่ถึง

ขนาดพร้อมเพียงแต่มีแล้วบ้างเท่านั้น การอบรมให้คุณธรรมความดีใด ๆ เกิดขึ้นในจิตใจนั้นทำได้ด้วยใช้ปัญญาใคร่ครวญปลูกฝัง เหมือนเพาะต้นไม้ตั้งแต่เมล็ดให้งอกงามเติบใหญ่ซึ่งเป็นสิ่งทำได้

ขอให้มีสติระลึกไว้เสมอ ว่าเราจะสามารถได้ดีมีสุขทุกเวลา เพียงแต่พลอยยินดีด้วยกับการได้ดีมีสุขของผู้อื่นเสมอ ๆ เท่านั้น วันหนึ่ง ๆ มีข่าวคนนั้นคนนี้ได้ดีมีสุขมาถึงหูเราทุกคนไม่ว่างเว้น ตั้งสติระวังใจอย่าให้เกิดอิจฉาริษยา แต่ตั้งสติทำใจให้พลอยยินดีด้วย เราก็จะเหมือนกับได้ดีมีสุขไปกับเขาด้วยไม่ว่างเว้น ตรงกันข้าม ถ้าไม่ตั้งสติ ไม่คิดให้ถูกเหตุผล พอได้รู้ได้เห็นการได้ดีมีสุขของใครก็อิจฉาไม่ชอบใจ เราก็จะเหมือนมีความทุกข์เกิดขึ้นในขณะที่เขามีความสุข ไม่ว่างเว้นแต่ละวันเหมือนกัน

เมตตาปรารถนาให้เป็นสุขก็ตาม กรุณาช่วยให้พ้นทุกข์ก็ตาม มุทิตาพลอยยินดีด้วยเมื่อผู้อื่นได้ดีมีสุขก็ตาม ทั้งสามประการนี้จะสมบูรณ์ไม่ได้ ถ้าผู้ปฏิบัติธรรมทั้งสามนี้ขาดธรรมสำคัญข้อหนึ่งในพรหมวิหาร คือ

อุเบกขา วางใจเฉย วางใจเป็นกลางไม่ยินดีไม่ยินร้ายเมื่อสุดวิสัยจะเมตตากรุณาได้แล้ว เมื่อเมตตาแล้ว กรุณาแล้ว แสดงออกซึ่งเมตตากรุณาเต็มที่แล้ว ก็ยังไม่เกิดผล ยังช่วยให้เขาเป็นสุขพ้นจากความทุกข์ไม่ได้ จึงใช้อุเบกขาคือพยายามวางใจเฉย ปลงใจลงให้ได้ ว่าได้ทำสุดความสามารถแล้ว ได้เมตตากรุณาถูกต้องแล้ว ผลเป็นเช่นไรก็จำต้องอุเบกขา ถ้าไม่อุเบกขา ปล่อยใจให้ดิ้นรนร้อนเร่าเพราะปรารถนาจะช่วยเขาให้ได้ผล เช่นนี้เป็นการผิด เป็นการขาดเมตตากรุณาในตนเอง

การอบรมเมตตากรุณา มุทิตา อุเบกขา ให้เกิดขึ้นด้วยการใช้ความคิดที่เป็นปัญญาเป็นเหตุผล ให้เห็นชัดว่าทุกคนควรมีเมตตากรุณา มุทิตา อุเบกขานั้น แม้กระทำจนเป็นปกติจนเคยชิน ก็จะไม่จำเป็นต้องใช้ความคิดเช่นนั้นอีก เมตตากรุณา มุทิตา อุเบกขาจะเกิดขึ้นเองในใจ แม้จะอาจไม่เกิดขึ้นพร้อมบริบูรณ์ทั้งสามประการในเวลาเดียวกัน หรือในระยะเดียวกัน แต่เมตตากรุณาก็จะต้องเกิดได้แน่ ถ้าเมตตากรุณาเกิดขึ้นสมบูรณ์เต็มที่ จนทำให้จิตใจอ่อนละมุนกว้างขวาง อย่างยากจะอธิบายให้ถูกตรงได้ เมื่อนั้นมุทิตาก็ตาม อุเบกขาก็ตาม จะเกิดตามมาเอง อุเบกขานั้นคือความไม่ยินดียินร้าย ความหมายขั้นแรกก็คือไม่ยินดีเมื่อผู้อื่นเป็นทุกข์และไม่ยินร้ายเมื่อผู้อื่นเป็นสุข ส่วนความหมายที่แท้จริงลึกซึ้งของอุเบกขานั้นมีว่า ไม่ว่าใครจะเป็นทุกข์เป็นสุขก็วางใจเป็นกลางได้ ไม่พลอยยินดียินร้ายจนเป็นความวุ่นวาย

ในหัวใจไปด้วย รวมทั้งเมื่อตนเองต้องประสบโลกธรรมฝ่ายดีก็ไม่ยินดี ประสบโลกธรรมฝ่ายร้ายก็ไม่ยินร้าย วางใจเป็นกลางสงบอยู่ ความยินดียินร้ายหรือความไม่มีอุเบกขาเป็นความกระเพื่อมของใจ ไม่ว่าจะยินดีหรือไม่ว่าจะยินร้ายก็เป็นความกระเพื่อมของใจทั้งนั้น เมื่อใจกระเพื่อมก็ไม่สงบ ความสุขย่อมแตกต่างกันระหว่างใจกระเพื่อมแม้ด้วยความยินดีกับใจที่สงบอยู่ด้วยอุเบกขา ดังนั้นพระพุทธองค์จึงทรงสอนให้มีอุเบกขา ให้ทำใจให้เป็นอุเบกขา

ใจที่มีพรหมวิหารธรรมไม่บริบูรณ์ เช่นมีเพียงเมตตากรุณา ก็ยังเป็นใจที่ร้อนอยู่ได้ เพราะการขาดมุทิตาและอุเบกขาก็เป็นเหตุให้ร้อนได้ ขาดมากเพียงไรก็ยิ่งร้อนเพียงนั้น แต่อย่างไรก็ตามเมตตากรุณาทั้งสองประการนี้ ผู้ใดมีอยู่ในใจก็ยังช่วยให้เย็นใจเป็นสุขได้มากแล้ว แต่เมื่อถึงเวลาที่

จำเป็นต้องใช้มุทิตาและอุเบกขา ถ้าไม่มีมุทิตาและอุเบกขา ตามลำพังเมตตากรุณาก็จะช่วยให้คงมีความเย็นความสุขไม่ได้ต่อไป ความร้อนจะต้องเกิดขึ้นจนได้ ผู้ที่เคยประสบความรู้สึกเช่นนี้ด้วยตนเอง และพิจารณาจนเข้าใจว่าตนมีทุกข์มีร้อนในบางครั้งบางคราวก็เพราะมีแต่เมตตากรุณาแต่ขาดมุทิตาหรืออุเบกขา ย่อมจะรู้ดีว่าไม่เพียงแต่เมตตากรุณาเท่านั้นที่จำเป็นสำหรับช่วยให้เป็นสุขเย็นใจ มุทิตาและอุเบกขาก็จำเป็นอย่างยิ่งเช่นกัน เพียงแต่เมตตากรุณาต้องนำหน้ามาก่อนเสมอ ต้องมีเมตตากรุณาก่อน แล้วจึงให้มุทิตาอุเบกขาตามมา

สรุปลงได้ว่า คุณลักษณะของผู้มีพรหมวิหารที่ถูกต้องแท้จริง คือมีเมตตาประกอบด้วยอุเบกขา มีกรุณาประกอบด้วยอุเบกขา มีมุทิตาประกอบด้วยอุเบกขา และมีอุเบกขาที่พร้อมด้วยเมตตากรุณามุทิตา **ผู้มีพรหมวิหารธรรมที่แท้จริงต้องมีธรรมทั้ง**

**สี่ประการพร้อมบริบูรณ์** ไม่ขาดตกบกพร่องทุกเวลา ไม่มีอย่างใดอย่างหนึ่งตามลำพังโดดเดี่ยว เพราะถ้ามีธรรมประการใดประการหนึ่งตามลำพังก็จะมีทางผิดไปจากทางของธรรมที่ถูกต้องแท้จริงได้ เช่นถ้าใช้แต่อุเบกขาก็จะเป็นความใจจืดใจดำได้อย่างแน่นอน ถ้ามีอุเบกขาประกอบพร้อมด้วยเมตตากรุณามุทิตาก็จะเป็นธรรมที่แท้จริง ไม่ผิดไปจากธรรม หรือถ้ามีแต่เมตตากรุณามุทิตาไม่มีอุเบกขาประกอบไปพร้อมกันก็จะเป็นการเห็นแก่ตัว เห็นแก่พวกพ้องพี่น้องของตัว จะให้โทษไม่น้อยกว่าให้คุณ คือเมื่อเมตตากรุณาแล้วไม่เกิดผลดังปรารถนาต้องการก็ย่อมร้อนรนถ้าปราศจากอุเบกขา ดังนั้นอย่าเห็นว่าเมตตากรุณาเท่านั้นสำคัญ มุทิตาและอุเบกขาก็สำคัญอย่างยิ่ง ไม่มีเมตตากรุณาก็จะมีใจโหดเหี้ยม ไม่มีมุทิตาก็จะมีอิจฉาริษยา ไม่มีอุเบกขาก็จะไม่รู้จักวางเฉย ไม่รู้จักปล่อยวางยึดมั่นอยู่ ความโหด

เหี้ยม อิจฉาริษยา ยึดมั่นไม่ปล่อยวาง ย่อมเป็นความไม่สวยงามของจิตใจ ไม่เป็นที่พึงปรารถนาผู้ปรารถนาให้ตนเองมีจิตใจดี มีจิตใจสูง มีจิตใจเย็นสบาย **ควรอบรมพรหมวิหารธรรมให้สมบูรณ์บริบูรณ์ อย่าได้ว่างเว้น โอกาสที่จะแผ่เมตตามีอยู่ทุกเวลา ที่จะใช้กรุณาก็มีอยู่ทุกเวลา ที่จะแสดงมุทิตาก็มีอยู่ทุกเวลา มีสติระวังให้มีอุเบกขาไปพร้อมกันด้วยก็จะเป็นพรหมวิหารธรรมที่ถูกแท้สมบูรณ์บริบูรณ์** ที่จะให้คุณอย่างเต็มที่แก่ส่วนตนและส่วนรวม และจะให้คุณแก่เจ้าตัวเต็มที่ก่อนผู้อื่น

ธรรมของพระพุทธเจ้านั้นล้วนแต่สอนให้ได้ดีทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ ธรรมของพระ-พุทธเจ้าไม่มีข้อใดหมวดใดเลยที่ไม่สอนให้ดี และคุณของการศึกษาปฏิบัติธรรมของพระพุทธเจ้าก็กว้างขวางนัก ผู้ไม่พิจารณาให้รอบคอบด้วยดีอาจจะไม่ประจักษ์ เช่นพรหมวิหารธรรมนี้เป็นตัวอย่าง

ท่านเจ้าคุณพระภาวนาพิศาลเถรท่านเป็นผู้อบรมเมตตาที่แท้ ท่านทำใจท่านให้ร่มเย็นเป็นสุขก่อนด้วยการศึกษาปฏิบัติธรรมของพระพุทธเจ้า ท่านจึงสามารถแผ่เมตตาแสดงกรุณาช่วยผู้อื่นได้กว้างขวาง เป็นเครื่องรับรองได้ว่ามุทิตาและอุเบกขาย่อมเกิดตามมาพร้อมด้วยอำนาจแห่งเมตตากรุณาที่ถูกแท้สมบูรณ์ ท่านจึงเป็น "บัณฑิตผู้ตั้งตนไว้ในคุณอันสมควรก่อน สอนผู้อื่นภายหลัง จึงไม่มัวหมอง" ท่านจึงเป็นผู้ให้พรตัวเองอยู่ตลอดเวลา เป็นพรที่ประเสริฐกว่าพรที่ผู้ใดอื่นจะอาจถวายท่านได้

ขออานุภาพคุณพระรัตนตรัย และกุศลบุญราศีที่ศิษยานุศิษย์ทั้งหลายได้ร่วมกันบำเพ็ญถวาย ได้เป็นส่วนเพิ่มพูนพรอันประเสริฐที่ท่านเจ้าคุณภาวนาพิศาลเถรได้ทำเป็นพรสำหรับองค์ท่านเองอยู่แล้วตลอดมา

**สิทฺธมตฺถุ สิทฺธมตฺถุ สิทฺธมตฺถุ อิทํ ผลํ**
**เอตสฺมึ รตนตฺตยสฺมึ สมฺปสาทนเจตโส**

ขอผลที่กล่าวนี้ จงสัมฤทธิ์ จงสัมฤทธิ์ จงสัมฤทธิ์ แก่ท่านเจ้าคุณภาวนาพิศาลเถร ผู้มีใจเลื่อมใสถึงพระรัตนตรัย จงทุกประการเทอญ

แสดงพระธรรมเทศนา ประดับปัญญาบารมียุติลง เอวํก็มีด้วยประการฉะนี้.

---

## เรื่องของกรรม

โดย

สมเด็จพระวันรัต (จับ ฐิตธมฺโม ป.ธ ๙)
วัดโสมนัสวรวิหาร

ทำไมคนเราเกิดมาไม่เหมือนกัน ถ้าจะตอบตามหลักพระพุทธภาษิตที่ตรัสไว้ว่า

กมฺมํ สตฺเต วิภชติ ยทิทํ หีนปฺปณีตตาย

ซึ่งแปลว่า กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เป็นไปต่าง ๆ กัน คือให้เลวและประณีต กรรมจำแนกอย่างไรนั้น ต้องอาศัยหลักที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ให้ประพฤติปฏิบัติ ทั้งส่วนที่ควรละ ทั้งส่วนที่ควรบำเพ็ญ ซึ่งมีอยู่ในคำสอนพระพุทธศาสนาทั่วไป พระองค์ทรงตรัสว่า บาป–กรรม ย่อมนำสัตว์ไปสู่อบายทุคติ นรก ถ้าบุคคลทำกรรมดี ที่เรียกว่า กุศลกรรมก็ย่อมนำให้ไปเกิดในสุคติ อย่างนี้เป็นต้น พระองค์

จึงทรงบัญญัติจำกัดความ คำว่าบาป ลงเป็นอธรรม และบุญเรียกว่าธรรม แล้วทรงแสดงผลของธรรมและอธรรมนั้นว่า

น หิ ธมฺโม อธมฺโม จ อุโภสมวิปากิโน
อธมฺโม นิรยํ เนติ ธมฺโม ปาเปติ สุคติ

ซึ่งแปลความว่า สภาพ ๒ อย่าง คือ ธรรม กับ อธรรม มีผลไม่เหมือนกัน คือธรรม ย่อมนำให้ถึงสุคติ อธรรม ย่อมนำไปสู่นรก

บุคคลผู้ประพฤติธรรม เรียกว่า สัปปุรุษ ผู้ประพฤติอธรรม เรียกว่า อสัปปุรุษ ได้แก่คนทำดีและทำไม่ดีนั้นเอง ผู้ที่ทำดีและทำไม่ดีนั้น ย่อมมีคติที่ไปไม่เหมือนกัน สัปปุรุษย่อมมีสวรรค์เป็นที่ไปในเบื้องหน้า อสัปปุรุษย่อมไปสู่นรก ฉะนั้น เมื่อผู้นับถือพระพุทธศาสนา ควรใช้สติปัญญาพิจารณาให้ท่องแท้ว่า นรกและสวรรค์ ทุคติและสุคติ ก็มีทั้งในโลกนี้และโลกหน้า เพราะกรรมจำแนกไว้ ผู้ที่ทำกรรม

ดีไว้ ก็ย่อมได้สุคติในโลกนี้เอง เกิดมาในสกุลดี สกุลสูง สมบูรณ์ด้วยรูปสมบัติ ทรัพย์สมบัติ มีอายุยืน ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน เฉลียวฉลาด พรั่งพร้อมด้วยบริวารมิตรสหายที่ดี ก็เพราะกุศลกรรมที่ได้กระทำไว้ ส่วนผู้ที่มีอกุศลกรรม ผลก็ได้รับโดยความตรงกันข้ามกับผู้มีกุศลกรรม คือ เกิดในสกุลต่ำ ทุกข์ยาก ลำบากเข็ญใจ รูปร่างไม่งดงามโง่เขลา โรคภัยเบียดเบียนไม่สมประกอบ เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงเตือนให้พุทธบริษัททั้งหลาย จงหมั่นพิจารณาอยู่เนือง ๆ ว่า เรามีกรรมเป็นของตน เราเป็นผู้รับผลของกรรมที่ทำไว้

เรามีกรรมเป็นกำเนิด กรรมนี้แหละเป็นผู้นำให้เกิด นำให้เกิดเป็นดีเป็นชั่วตามกรรม

เรามีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์สืบเนื่องกัน เหมือนดังคนในสกุลใด ก็มีเชื้อสายสืบเนื่องไปตามสกุลนั้น

เรามีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย ดำเนินไปตามแนวของกรรมนั้น ถ้าทำกรรมดี ก็พึ่งอาศัยกรรมดีนั้น ถ้าทำกรรมชั่วก็พึ่งอาศัยกรรมชั่วนั้นไป จะเลือกเองภายหลังหาได้ไม่ ทำกรรมอันใดไว้ จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้นแล กรรมที่เป็นของตน ให้ใครไม่ได้ จะไปรับจากใครก็ไม่ได้ นอกจากตัวของตัวเองทำให้เกิดขึ้นทั้งส่วนดีและส่วนชั่ว

เมื่อพิจารณาคำสั่งสอน ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ปฏิบัติตาม จะเป็นผู้ไม่ประมาท เป็นเหตุให้หันหาธรรมะ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวไว้ ไม่ซวนเซตกลงไปในทางที่เสื่อมทรามได้

กรรม คือ การกระทำทางกาย พูดทางวาจา คิดทางใจ เรียกว่า กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ๓ อย่างนี้แล ข้างดีก็มี ๓ ข้างชั่วก็มี ๓ ในกรรม ๓ อย่างนั้น แจกเป็น กายกรรม ๓ วจีกรรม ๔ มโนกรรม ๓ รวมเป็น ๑๐ ชั่วก็ ๑๐ ดีก็ ๑๐

ตัวอย่างฝ่ายกรรมดีฝ่ายกุศล

กายกรรม ๓ อย่าง คือ

เว้นจากการฆ่าสัตว์ หนึ่ง

เว้นจากการลักทรัพย์ หนึ่ง

เว้นจากการประพฤติผิดในกาม หนึ่ง

วจีกรรม ๔ อย่าง คือ

เว้นจากการพูดเท็จ หนึ่ง

เว้นจากการพูดส่อเสียด ยุยง หนึ่ง

เว้นจากการพูดคำหยาบ ด่าว่าผู้อื่น หนึ่ง

เว้นจากการพูดเหลวไหล ไร้ประโยชน์ หนึ่ง

มโนกรรม ๓ อย่าง คือ

ไม่เพ่งเล็งคิดอยากได้ของผู้อื่น หนึ่ง

ไม่พยาบาทอาฆาตจองล้างจองผลาญผู้อื่น หนึ่ง

เห็นชอบตามคลองธรรม หนึ่ง

ทั้ง ๑๐ ประการนี้ นับเป็นฝ่ายดีฝ่ายกุศล

ฝ่ายบาปฝ่ายอกุศล ตรงกันข้ามก็คือ

กายกรรม ๓ อย่าง คือ

ฆ่าสัตว์ หนึ่ง

ลักทรัพย์ หนึ่ง

ประพฤติผิดในกาม หนึ่ง

วจีกรรม ๔ อย่าง คือ

พูดเท็จ หลอกลวง หนึ่ง

พูดส่อเสียด ยุยง หนึ่ง

พูดคำหยาบ ด่าว่าผู้อื่น หนึ่ง

พูดเพ้อเจ้อ เหลวไหล ไร้ประโยชน์ หนึ่ง

มโนกรรม ๓ อย่างคือ

คิดเพ่งเล็งอยากได้ของผู้อื่น หนึ่ง

คิดพยาบาทอาฆาตจองล้างจองผลาญผู้อื่น หนึ่ง

เห็นผิดจากคลองธรรม เช่น เห็นว่าทำดี ไม่ได้ดี ทำชั่วไม่ได้ชั่ว พ่อแม่ไม่ดี ไม่มีบุญคุณเป็นต้น

เมื่อรู้ทางบาป ทางบุญ เช่นนี้แล้ว ก็ควรเว้นฝ่ายชั่ว ประพฤติแต่กรรมดี จึงจะได้ชื่อว่าเป็นผู้นับถือพระพุทธศาสนา เข้าถึงพระพุทธศาสนา โดยธรรมปฏิบัติ

---

# อริยมรรค

*ผู้มีสัมมาทิฐิบริโภคธรรมะเป็นยาอายุวัฒนะ*

*ผู้มีมิจฉาทิฐิธรรมะไม่ต่างไปจากยาพิษ*

*ก่อนบริโภคควรคิด ทำความคิดเห็นที่ผิดให้ถูก*

การดำรงชีวิตของมนุษย์ในปัจจุบัน เต็มไปด้วยความยากลำบาก แข่งกันกิน แข่งกันใช้ แข่งกันมี แข่งกันเป็น แข่งกันทำงาน แข่งกันหาเงิน แข่งกันในทุกด้านเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนต้องการ การแข่งขันมีผลตามมาเป็นสองทาง คือ ประสบผลสำเร็จได้ดังใจปรารถนาทำให้ใจมีสุข ไม่ประสบผลสำเร็จไม่ได้ดังใจปรารถนาทำให้ใจเป็นทุกข์ ในช่วงชีวิตของคนเรา ขณะตื่นมีเรื่องต้องแข่งขันกันตลอดเวลา ชนะบ้าง แพ้บ้าง สุขบ้างทุกข์บ้าง คละเคล้ากันไป แข่งกันเข้าบรรจุในตำแหน่งใหญ่ ตำแหน่งสำคัญ สู้เขาไม่ได้ คิดมากน้อยใจ เสียใจ

บางคนถึงกับลาออกจากงานจากราชการไปก็มี แข่งกันหางานทำ สู้เขาไม่ได้ คิดมาก น้อยใจ เสียใจ หันไปดื่มสุราดับทุกข์ที่ต้องตกงาน แต่ได้ทุกข์อื่นแทนไปก็มี คิดให้ดีชีวิตมิได้มีแต่ทุกข์อย่างเดียว สิ่งที่ปรารถนาสิ่งที่ต้องการเมื่อแข่งขันสู้เขาได้ หามาได้ก็สมหวัง ดีใจ สุขใจ ทุกข์ ๆ สุข ๆ คละเคล้ากันไป บางคนมีสุขมากกว่าทุกข์ บางคนมีทุกข์มากกว่าสุข บางคนสุขทุกข์มีพอ ๆ กัน สิ่งนี้เป็นของธรรมชาติ มีไว้สำหรับผู้ที่เกิดมาในภพภูมิของมนุษย์ สุข–ทุกข์เป็นของคู่กัน อยู่ด้วยกันเป็นสัจจ-ธรรม แยกเอาแต่สุขไม่เอาทุกข์ไม่ได้ เอาแต่ทุกข์ไม่เอาสุขก็ไม่ได้ ต้องเอาทั้งสองอย่าง ใจของเราถูกกิเลสอันเป็นเครื่องเศร้าหมองหลอกล่อให้เต้นให้แกว่งให้ปรุงแต่งไปตามชนิดของมันตลอดเวลาที่ตื่นไม่ต้องดูอดีตที่ผ่านนับภพไม่ถ้วน ภพนี้อายุนี้ใจของเราถูกกิเลสหลอกล่อปรุงแต่งไปตามอำนาจของ

มันมาแล้วเท่าไร เมื่อเอาของดีของถูกใจมาล่อ เราก็ถูกใจ พอใจ ดีใจ สุขใจ เกิดเป็นราคะจริตขึ้น เมื่อเอาของไม่ดี ไม่สวย ไม่งาม ของเหม็นมาล่อ เราไม่พอใจ ไม่ชอบใจ ทุกข์ใจ เกิดเป็นโทสะจริตขึ้น กิเลสบางอย่างมันเข้ามาล่อมาย้อมใจ เราไม่รู้ทันทำให้หลง เกิดเป็นโมหะจริตขึ้น

เมื่อสุข – ทุกข์เป็นของคู่กัน แยกกันไม่ออกแล้วเราจะหาความสุขแท้ได้ที่ไหน

สุขอยู่ที่ใจ ทุกข์ก็อยู่ที่ใจ

หลังจากที่เรานอนหลับสนิทแล้วตื่นขึ้นมารู้สึกว่ามีความสุข สุขเพราะใจได้พักเป็นอิสระจากการปรุงแต่ง เป็นอิสระจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง ไม่ต้องเต้นไม่ต้องแกว่งไปตามอำนาจบงการของมัน เปรียบเหมือนละคอนปิดม่าน ตัวแสดงได้พักจากการกระโดดโลดเต้น พักจากบทแสดงที่กำกับไว้ เป็นอิสระแก่ตนเอง ได้พักผ่อนหายเหนื่อยความสุข

จึงเกิดขึ้น ใจของเราก็เช่นกัน ไม่ต่างไปจากตัวละคอนถ้าปล่อยให้กิเลสที่เป็นเหมือนนายทาสเข้ามามีบทบาทมาก มีอำนาจเหนือใจของเรามาก เราต้องแสดงมาก เต้นมาก แกว่งมาก ปรุงแต่งมาก เหนื่อยมาก เกิดทุกข์มาก เมื่อมีปัญญารู้ทันดังนี้แล้ว ทำไมเราไม่กันใจของเราให้เป็นอิสระจากนายทาสกิเลสเล่า เมื่อเป็นอิสระใจได้พัก ไม่ต้องเหนื่อย ไม่ต้องสมหวัง ผิดหวัง ไม่ต้องดีใจเสียใจ ใจสงบเกิดสุขขึ้น สุขอันเกิดมาจากใจสงบเป็นสุขแท้ ไม่ใช่สุข–ทุกข์อย่างที่ปุถุชนเสาะแสวงหากัน

ทำอย่างไรจึงจะมีปัญญารู้ทันนายทาสกิเลส

การสร้างปัญญารู้ทันไม่ต่างไปจากการเข้าศึกษาเล่าเรียนในโรงเรียน ต้องมีการเรียนรู้จากตำหรับตำรา จากครูผู้สอน จากบัณฑิตคือผู้รู้และนำความรู้นั้นไปปฏิบัติด้วยตนเอง เพื่อให้ความรู้แตกฉานยิ่งขึ้น การสร้างปัญญารู้ทันนี้ตนเองต้อง

ถึงพร้อมด้วย **สัจจธรรมพื้นฐาน ๓ ข้อ คือ เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยทาน เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีล และเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยภาวนา**

การเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยทาน : ทานคือการให้การสละ การบริจาคสิ่งของที่ตนมีอยู่ให้กับผู้ที่ขาด ผู้ทุกข์ยากเดือดร้อนต้องการ การให้ทานต้องให้ด้วยสติและปัญญา ให้แล้วไม่ส่งเสริมให้ผู้รับมีกิเลสเพิ่ม ให้แล้วไม่เบียดเบียนตนเอง ให้แล้วตนเองไม่เดือดร้อน ให้แล้วไม่เกิดทุกข์ ให้แล้วมีแต่สุข มีน้อยให้น้อย มีมากให้มาก ตามกำลังความสามารถที่ตนมี ทานที่ให้อาจเป็นวัตถุ สิ่งของ เครื่องใช้ อาหาร ปัจจัยที่มีเกินกินเกินใช้ ทานที่ให้ที่บริจาคที่สละออกไปเป็นการตัดใจไม่ให้ยึดไม่ให้ติดในวัตถุสมมุติต่าง ๆ ทานอีกอย่าง คือ การให้อภัยเป็นทาน ให้อภัยแก่ผู้ที่ทำให้เราทุกข์ยากลำบาก ทำให้เราเดือดร้อนใจ ยุ่งยากใจ สิ่งใดที่ได้กระทำลงไปเมื่อเป็นกรรมดี มิได้ทำเพื่อ

ตนเอง ทำไปเพื่อยังหมู่ชน ยังสังคมให้เจริญขึ้น ให้มีความสงบสุขร่มเย็น เมื่อมีผู้ออกข่าวบิดเบือน โฆษณาเป็นไปในทางร้ายเพื่อประโยชน์ส่วนตนของเขา เราต้องให้อภัยเป็นทานแก่ผู้ก่อเวรก่อทุกข์นั้น **อภัยทานนี้เป็นการตัดเวรตัดความพยาบาทตัดความปองร้ายที่จะติดตามต่อเนื่องไปในภายหน้า เขาก่อเวรขึ้นเขามีเวร เขาส่งเวรให้แต่เราไม่รับเราไม่มีเวร** แล้วเวรกรรมจะผูกพันต่อเนื่องติดตามกันได้อย่างไร **ทานที่ดีเยี่ยมคือการให้ปัญญาเป็นทาน** ให้ความรู้แก่ผู้ไม่รู้ ความรู้คือ ปัญญา ให้ความรู้เป็นทานเท่ากับให้ปัญญาเป็นทาน ตัวปัญญาเป็นทรัพย์ที่ติดมากับมนุษย์ตั้งแต่เกิด เป็นอริยทรัพย์เมื่อตายแล้วนำติดตัวไปได้ บางคนเกิดมามีหนึ่งบาทตายไปเหลือนำติดตัวไปน้อยกว่าหนึ่งบาท บางคนเกิดมามีหนึ่งบาท ตายไปเอาไปมากกว่าหนึ่งบาท ผู้รู้ผู้ฉลาดเอาไปร้อยบาทเต็ม อย่างนี้มีให้

เห็นให้ปรากฏเป็นตัวอย่างนำไปคิดพิจารณา ตายไปเอาอริยทรัพย์ไปไม่เท่ากัน เมื่อเกิดใหม่แม้จะเกิดวันเดียวกัน เวลาเดียวกัน ขึ้นแรมเดียวกัน เกิดในสถานที่แห่งเดียวกัน แต่มีไม่เท่ากัน คนหนึ่งเกิดมารวย อีกคนหนึ่งเกิดมาจน คนหนึ่งเกิดมาโง่อีกคนหนึ่งเกิดมาฉลาด คนหนึ่งเกิดมารับความสุขความสบาย อีกคนหนึ่งเกิดมารับทุกข์เหนื่อยยากแสนสาหัส ผลแตกต่างอย่างนี้ย่อมมีที่มาแห่งเหตุต่างกัน

ความรู้มีสามขั้นจากต่ำไปหาสูง ความรู้ที่ได้จากการอ่าน หรือความรู้ที่ได้รับจากครูเป็นความรู้ขั้นต้น ความรู้ที่เกิดจากการค้นคว้าทดลอง เกิดจากการนำไปคิด พิจารณาไตร่ตรองเป็นความรู้ขั้นกลาง **ความรู้ที่ได้จากการบำเพ็ญภาวนาเป็นความรู้สูงสุด ความรู้เป็นตัวปัญญา เป็นเครื่องตัดอวิชชาคือความไม่รู้ ปัญญาเป็นเครื่องส่องทาง** บนเส้นทางชีวิตจะซับซ้อนวกวนเท่าใด

เมื่อเรามีเครื่องส่องทางที่ให้แสงสว่างจ้าติดตัวไป เราสามารถเดินไปบนเส้นทางชีวิตได้ไม่ผิดพลาด ไม่ตกหลุมหล่ม ไม่ล้มลุกคลุกคลานบาดเจ็บด้วยขวากหนาม เดินทางถึงจุดหมายได้ปลอดภัย ไม่เสียเวลาเยียวยารักษาหรืออับปาง ปัญญาเป็นมีดคมเอาไว้ห้ำหั่นเชือดเฉือนกับอวิชชา กับกิเลสมารน้อยใหญ่ไปจนถึงพญามารได้ ปัญญาเป็นอริยทรัพย์เมื่อตายไปสามารถนำติดตัวไปได้ ฉะนั้น การให้ปัญญาเป็นทานจึงเหมือนให้มีดคม ให้เครื่องส่องทางให้อริยทรัพย์แก่ผู้กำลังเดินทาง การให้ปัญญาเป็นทาน จึงเป็นการให้ที่ดีกว่าการให้ทั้งปวง ด้วยเหตุนี้ทานจึงเปรียบเหมือนหน้าด่าน เหมือนประตู เหมือนต้นทางที่นำไปสู่ความเจริญ ดังคำที่ว่า "ทานัง นิพพุติง ยันติ" ซึ่งมีความหมายว่า บุคคลถึงพระนิพพานได้เพราะมีการให้ทาน อริยบุคคลทุกท่านได้เดินมาถึงจุดนี้ และผ่านไปแล้ว ด่านนี้ประตูนี้ทางนี้ยังคงเปิดอ้ารับผู้ที่กำลังดำเนินรอยตามเช่นกัน

การถึงพร้อมด้วยศีล : ศีลเป็นข้อพึงสังวรมิให้กาย วาจา กระทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ใจคิดในสิ่งไม่ดีเพ้อเจ้อไม่เป็นแก่นไม่เป็นสาระ ศีลมีหลายประเภทได้แก่ ศีล ๕, ศีล ๘, ศีล ๑๐ และศีล ๒๒๗ ศีล ๕ เป็นพื้นฐานของผู้ที่เกิดเป็นมนุษย์หลายคนรู้แต่ไม่มีในใจตน ร้อยคนรู้แต่มิได้หมายว่าร้อยคนมีศีล ๕ มิต้องดูใครอื่น ดูตัวเราเอง สมาทานศีล ๕ จากพระแล้วเรามีศีล ๕ อยู่ในใจครบไหม ถ้าครบกายวาจาจะเป็นศีลไปด้วย อาจยากลำบากสำหรับใจของคนที่เต้นแกว่งไปตามอำนาจของนายทาสกิเลสมานานแสนนาน นับเวลาไม่ถ้วน เกิดเป็นสันดานความเคยชิน การทำใจให้หลุดพ้นจากเครื่องเศร้าหมองที่กำหนดไว้ในศีล ๕ นั้น ผู้ที่กำลังใจยังอ่อนอาจทำได้โดยถือคติ ลด–ละ–เลิก ผู้ที่กำลังกล้าแข็งสามารถเลิกสิ่งเศร้าหมองได้ทันทีที่ต้องการ ถ้าไม่ดื่มสุราเครื่องดองของเมาแล้วเราต้องตาย ไม่พูดโกหก ไม่

พูดเพ้อเจ้อ ไม่พูดหลอกลวงแล้วเราต้องตาย ไม่ลักทรัพย์ลักสิ่งของผู้อื่นแล้วเราต้องตาย ไม่ฆ่าสัตว์เบียดเบียนชีวิตผู้อื่นแล้วเราต้องตาย ไม่ประพฤติผิดพรหมจรรย์แล้วเราต้องตาย ผู้ฉลาดมิเคยเว้นที่จะกระทำ ถ้าต้องตายด้วยการกระทำสิ่งเหล่านี้ ให้ตายเพื่อบูชาคุณขององค์พระตถาคต ผู้มีพระคุณล้นโลกล้นจักรวาล ล้นใจเถิด

สู้กันถึงตายเชียวหรือนี่ ตายไปแล้วคงไม่มีโอกาสสู้ ฉะนั้นอย่าเพิ่งตายดีกว่า

แท้จริงเราไม่เคยตาย เราเพียงแต่นอนหลับไปชั่วขณะแล้วตื่นขึ้นมาในร่างใหม่ ถ้าร่างใหม่ยังคงเป็นร่างมนุษย์หรือสูงกว่ามนุษย์ นับยังเป็นบุญเป็นกุศล มิเสียแรงที่ตายไปสะสมเอาอริยทรัพย์ไปได้มากกว่าหนึ่งบาท ผู้ที่ตายไปนำอริยทรัพย์ติดตัวไปได้น้อยกว่าหนึ่งบาท มีโอกาสตื่นขึ้นมาในร่างหรือภพภูมิแห่งอบายได้ การตื่นขึ้นมาในลักษณะนี้มีแต่

ความทุกข์ยากลำบาก เดือดร้อนวุ่นวาย สับสน เสวยผลที่เกิดจากอกุศลกรรมที่เคยกระทำไว้แต่อดีตฝ่ายเดียว จนกว่าจะชดใช้ให้หมดสิ้น ใจที่ยอมให้อวิชชาครอบงำเสียนาน จึงเกิดกลัวตายคิดว่าตัวเองต้องตายจริง ทั้ง ๆ ที่ตัวของเราแท้มิได้ตายไปไหน ที่สมมตินิยมเรียกว่าคนตาย คือร่างกายไม่ยอมรับรู้อะไรทั้งสิ้น ไม่เคลื่อนไหว ไม่หายใจ ชีพจรไม่เต้นตัวเย็น ปุถุชนจึงลงมติว่าตาย พิจารณาให้ดี ร่างกายเป็นองค์ประกอบของ ดิน–น้ำ–ไฟ–ลม มาประชุมกันขึ้น แล้วตัวแท้ของเราคือ จิต หรือวิญญาณเข้ามาอาศัยอยู่ เมื่อธาตุสี่แปรปรวน ร่างกายพังไม่ต่างไปจากบ้านพัง ตัวของเราอยู่ไม่ได้ต้องออกจากบ้านตอนออกบางคนเรียก จิตออก บางคนเรียกวิญญาณออก เมื่อตัวแท้ออกไปแล้วจึงเห็นร่างที่เคยเข้าไปอาศัย–นอนสงบนิ่งอยู่ ไม่กระดิกเคลื่อนไหว ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูงร้องห่มร้องไห้เศร้าโศกเสียใจนึกว่า

เราตาย ที่แท้เราออกไปยืนดูอยู่ข้างนอก หลายคนไม่มีโอกาสได้ทักทายญาติมิตรที่มามุงดู บางคนเมื่อตายไปมีบุญบารมีสะสมมากพอจึงมีโอกาสได้ทักทายญาติมิตร แต่เขาไม่รับรู้เพราะตัวแท้ของเรามิได้มีปากเนื้อปากหนังอย่างที่มนุษย์มีอยู่ เลยรับความหมายที่เราสื่อไปไม่ติด เขาจึงเฉยเมยเหมือนเราซักถามต้นไม้และก้อนหิน ต่างไม่ได้รับคำตอบเช่นกัน

แท้จริงเรามิได้ตายหรือ ?

นั่นเป็นสิ่งน่าคิด น่าพิจารณา และน่าพิสูจน์ให้แจ้งด้วยตนเอง ศีลเป็นพื้นฐานรองรับใจไม่ให้ปรุงแต่งในสิ่งอกุศล เมื่อใจบริสุทธิ์ ใจปราศจากเครื่องเศร้าหมอง โอกาสที่ใจสงบจะบังเกิดขึ้นเปรียบได้เหมือนม้าต่าง วัวต่างที่มีนายหลายคน คนนี้เอาไปต่างโน่น คนโน้นเอาไปต่างนั่น คนนั้นเอาไปต่างนี่ เราในฐานะที่เป็นเจ้าของแทบไม่มีโอกาส

ได้ใช้มัน เมื่อใดเรากันไม่ให้คนนี้คนโน้น คนนั้น ใช้ม้าต่าง วัวต่างได้ เราจึงมีโอกาสใช้มันได้เต็มที่ ฉันใดก็ตามใจของเราเป็นเช่นกัน หลงให้นายทาส กิเลสต่าง ๆ หลอกใช้เสียนานจนใจแทบไม่ได้พัก ไม่ได้หยุด บัดนี้เรารู้แล้ว เราฉลาดขึ้นบ้างแล้ว เราสามารถตัดมันได้ เราสามารถกันมันออกไปได้ ใจของเราสงบขึ้นไม่ปรุงแต่ง ไม่กระโดดโลดเต้น ไปตามอำนาจของมัน ใจของเรามีนายคนเดียว เรา จะใช้ใจของเราเพื่อประโยชน์ของเรา และจะใช้ใจ ของเราช่วยผู้อื่นที่ถูกมันหลอกลวง หลอกใช้ไปใน ทางที่ไม่ถูกไม่ต้องวกวนซ้ำแล้วซ้ำเล่ามิมีวันสิ้นสุด

ยังหรอก กิเลสตัวเล็กตัวน้อย ตัวที่เห็นได้ยาก ยังมีอยู่ ยังหลอกใช้ใจได้อยู่ สติกระซิบเตือน เจ้าของบ้าน

คงเป็นเช่นนั้นจริง มันแอบเข้ามาเมื่อเราเผลอ เราขาดสติไปชั่วขณะ เราเองโง่ไปนาน การมีศีล

อยู่ในใจทำให้ใจของเราพอสงบได้บ้าง เราเห็นแล้วว่าศีลเป็นเกราะเป็นเครื่องป้องกันกิเลสทั้งหลาย ไม่เพียงแต่ศีล ๕ เรามุ่งทำใจให้ถึงพร้อมด้วยศีลยิ่ง ๆ ขึ้น เราจะมีเกราะมีเครื่องป้องกันที่ดีกว่า ที่สามารถกันกิเลสตัวเล็กตัวน้อยไม่ให้หลอกใช้ใจได้อีกต่อไป

สีเลนะ สุคะติง ยันติ : บุคคลไปสู่สุคติได้เพราะมีศีล

สีเลนะ โภคะ สัมปทา : บุคคลมีโภคทรัพย์ได้เพราะมีศีล

สีเลนะ นิพพุติง ยันติ : บุคคลไปถึงพระนิพพานได้เพราะมีศีล

การถึงพร้อมด้วยภาวนา : ภาวนาเป็นการฝึกใจเมื่อใจว่างจากอำนาจของกิเลส เราเอาใจมาฝึกเพื่อให้สงบเป็นสมาธิ เกิดสติปัญญาเห็นแจ้ง การฝึกใจทำได้หลายวิธี ใจของคนบางคนเหมาะกับการจับลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าให้รู้ว่าลมเข้า หายใจออก

ให้รู้ว่าลมออก หรือกำหนดหายใจเข้าว่า "พุท" หายใจออกว่า "โธ" หรือกำหนดท้องยุบพองแบบยุบหนอ–พองหนอ หรือวิธีอื่น ๆ ตามจริตที่เหมาะกับตน ใจที่สงบเป็นสมาธิมีอารมณ์เดียว เป็นอารมณ์ที่สติมั่นอยู่กับปัจจุบัน อดีตไม่มี อนาคตไม่มี

ใจไม่นิ่งได้อย่างนั้นนะสิ กำลังกำหนดอารมณ์ปัจจุบันอยู่ เผลอ ๆ แวบไปคิดถึงอดีต ดับจากอดีตคิดถึงอนาคต เผลอเป็นออก ๆ ลิงที่ว่าไวยังไม่ไวเท่าใจคน ม้าที่ว่าพยศยังไม่พยศเท่าใจคน ทำอย่างไรจึงจะเอาชนะใจของตนได้ล่ะ

เริ่มปุบให้ดีปับเป็นการยากสำหรับผู้ที่ไม่มีทุนมาก่อน นักมวยก่อนขึ้นเวที นักตีเทนนิสก่อนลงสนาม ยังต้องมีการฝึกการซ้อม มีผู้ฝึกผู้สอนผู้ควบคุมคอยกำกับดูแลใจของเราเช่นกันไม่ต่างไปจากลิงจากม้าที่จับมาจากป่า ก่อนเชื่องต้องฝึกต้องขนาบกันจนเหนื่อย ลิงยังจับมาเล่นละคร ม้ายังเอามาขี่

มาต่างของได้ ประสาอะไรกับใจของตนอยู่กับเรา ทั้งวันทั้งคืน มีโอกาสได้ใกล้ใจ ดูใจ รู้ใจ เห็นใจ เราเอาชนะใจไม่ได้หรือ เมื่อใดเราเอาชนะใจตนเองได้ ชีวิตนี้เราไม่มีอะไรจะแพ้อีก

เมื่อสติมั่นอยู่กับอารมณ์เดียวที่กำหนดเป็นปัจจุบัน ใจไม่มีการปรุงแต่งจากสิ่งกระทบใดที่เข้าทางทวารทั้ง ๖ คือ ทวารหู ทวารตา ทวารจมูก ทวารลิ้น ทวารกาย และทวารใจ ใจเกิดสงบเป็นสมาธิยิ่งขึ้น ๆ จนในที่สุดใจนิ่งดิ่งลงลึก ลึกจนไม่รับรู้สิ่งกระทบใด ๆ ทั้งสิ้น เกิดเป็นอัปนาสมาธิ ใจพักลึก สงบนิ่งอยู่นานเท่าใจอธิษฐานเมื่อใจพักจากการปรุงแต่งใด ๆ กายพักด้วย ใจเปรียบเหมือนนาย กายเปรียบเหมือนบ่าว เมื่อนายพักบ่าวพักด้วย

น่าคิด พระที่ปฏิบัติกรรมฐานท่านนอนน้อยหลับน้อย หรือไม่ได้หลับไม่ได้นอน แต่มีแรงมาเทศน์ธรรมะให้เราฟัง จนคนฟังทนเมื่อยทนปวด

ไม่ไหว ต้องขอลากลับไปก่อน ท่านคงเล่นหลับลึกนี่เอง หลับลึกเป็นผลของสมาธิ ถ้าสติหลุดหลับลึกไม่เกิด การฝึกใจเท่ากับเป็นการฝึกสติให้มั่น เมื่อสติมั่นสมาธิเกิด สมาธิเกิดใจสงบ ใจสงบใจพัก ใจพักกายพักด้วย ผู้รู้ไม่หลับลึกอย่างเดียว ท่านถอนใจขึ้นมา หลับรู้ในขั้นอุปจาระสมาธิ เพื่อเอาใจมาฝึกให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในสัจจธรรม ธรรมะใดที่เข้ากระทบใจจะถูกปัญญาห้ำหั่นเชือดเฉือน ชำแหละแบะดู จนเห็นแจ้งแทงทะลุ สิ้นสงสัยทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามกฎ อนิจจัง – ทุกขัง – อนัตตา มิมีข้อยกเว้น สิ่งใดเกิดย่อมเกิดจากเหตุ สิ่งใดดับย่อมดับที่เหตุ

หลับลึกไม่รู้ หลับรู้ไม่ลึก ธรรมะหมั่นตรึก ให้หลับลึกแล้วหลับรู้

เมื่อถึงขั้นนี้ โลกธรรมใด ๆ ที่เข้ากระทบใจเป็นเสมือนอาหารโอชะของใจ ยิ่งเข้ามาให้ขบเคี้ยว

ยิ่งอร่อย เพราะขบเคี้ยวด้วยสติที่เริ่มมั่น เคี้ยวด้วยปัญญาที่เริ่มคม ไม่เหลือเป็นเศษเป็นก้อนให้เห็น ยิ่งขบสติยิ่งมั่น ยิ่งเคี้ยวปัญญายิ่งคม ถ้าเปรียบสติเป็นยามเฝ้าบ้าน ปัญญาเปรียบเจ้าของบ้าน ยามที่ฝึกดีแล้ว เจ้าของบ้านที่ฝึกดีแล้ว เมื่อขโมยคือกิเลสจะเข้าบ้านคือใจ เพียงแต่ยามมองตาเจ้าของบ้านรู้กันว่าขโมยตัวร้ายจะเข้าบ้าน เมื่อเจ้าของบ้านรู้ทันขโมย ขโมยก็รู้ว่าเจ้าของบ้านรู้แล้ว จึงไม่กล้าเข้าบ้าน แม้ว่าประตูทั้งหกเปิดทิ้งไว้ขโมยก็เข้าไม่ได้ ถ้าสติหลุด นั่นคือยามเผลอ ขโมยตัวเล็กตัวใหญ่อาจเล็ดลอดเข้าไปได้ เมื่อกรณีดังนี้เกิดขึ้น ไม่ต้องดูใครดูตัวเอง แล้วฝึกยามเสียใหม่ เช่นเดียวกันในวงสังคมที่เราเป็นเจ้านายเขา เป็นผู้บังคับบัญชาเขาเป็นหัวหน้าเขา ลูกน้องไม่ดี บริวารไม่ดี ให้พิจารณาตัวเอง อย่าไปโทษผู้อื่น อย่าไปดูคนอื่น ปุถุชนใกล้สิ่งไหนเป็นสิ่งนั้น

ใกล้คนดี ดีตาม ใกล้คนชั่ว ชั่วตาม

ใกล้คนร้อน ร้อนตาม ใกล้คนเย็น เย็นตาม

ใกล้คนนินทา นินทาตาม ใกล้คนชอบก่อเรื่อง ก่อเรื่องตาม

ใกล้คนมีศีล มีศีลตาม ใกล้คนมีธรรมะ มีธรรมะตาม

นี่แหละปุถุชน อยากเป็นอย่างไหนเลือกเอาตามจริตที่เหมาะกับตน เทวดาเป็นผู้ไปดี ไปอยู่ในภพที่เป็นสุคติภูมิ อยากดี อยากเย็น อยากมีศีล อยากมีธรรม เลยชวนกันคิดว่า ทำอย่างไรดี ทำอย่างไรเป็นมงคล ได้คิดพิจารณาถึงการกระทำต่าง ๆ ที่ตนคิดว่าทำแล้วดีทำแล้วมีมงคล ผลที่สุดหาข้อยุติไม่ได้ต้องพากันไปเฝ้าพระพุทธเจ้า เพื่อทูลขอความกระจ่างในเรื่องนี้ ท่านเมตตาประทานมา ๓๘ ข้อ ที่เรียกว่ามงคล ๓๘ สองข้อแรกมีว่า อเสวนา จ พาลานัง บัณฑิตา นัญจ เสวนา (ปูชาจ

ปูชนิยานัง) เอตัมมัง คะละมุตตะมัง สรุปง่าย ๆ คือ ให้หลีกคนพาลคบบัณฑิตจะเป็นมงคลอันอุดม คบพาลพาร้อน คบบัณฑิตพาเย็น ใครอยากร้อนอยากเย็นเลือกตามอัธยาศัย เทวดากับมนุษย์อยู่ไม่ห่างกันนัก จะขอยืมมงคล ๓๘ มาใช้เทวดาไม่ว่าท่านอนุโมทนา และจะบังเกิดเป็นมงคลแก่ตนเองด้วย มงคลมิได้อยู่ที่ต้นไม้ใบไม้หรือวัตถุ มงคลมีอยู่ที่ใจของตนเอง พูดอะไร ทำอะไร ถ้าใจเป็นมงคลอยู่แล้ว การพูดการกระทำนั้นเป็นมงคลตามไปด้วย

เขาว่าปลูกต้นไม้มงคลไว้ที่บ้าน เช่น ปลูกมะยมไว้ที่บ้านจะทำให้มีคนนิยมชมชื่น ปลูกต้นใบเงินใบทองไว้ที่บ้าน ทำให้เงินทองไหลมาเทมา ปลูกขนุนไว้ที่บ้าน ทำให้เจ้านายอุ้มเจ้านายหนุน ใครว่าอย่างไรเราต้องนำมาคิดนำมาพิจารณา ลองปลูกมะยมไว้รอบบ้าน แล้วปากคอระรานด่าทอชาวบ้านเช้าครั้งเย็นครั้งก่อนอาหาร แล้วคอยดูผลสิว่า

อริยาบถขณะตื่นต้องมีสติกำกับ หลับพร้อมสติ ตื่นพร้อมสติ ทำเหมือนสติเป็นเพื่อนตาย ไปไหนไปด้วย ทำไหนทำด้วย นอนไหนนอนด้วย เมื่อฝึกได้ดังนี้แล้วสติจะมั่น บ้านจะมียามที่ดีไว้ใจได้

ปัญญาเช่นกัน ต้องหมั่นนำมาใช้ หมั่นนำมาพิจารณาข้อธรรมะที่เข้ากระทบใจ ใช้ไปเถิดจะเกิดผลใช้ไม่หมด ยิ่งใช้ยิ่งคม ยิ่งใช้ยิ่งสว่างสดใส จะรู้จะเห็นของแท้ของจริงของอัศจรรย์ของที่เป็นปัจจัตตัง รู้เห็นได้เฉพาะตน ธรรมะคือธรรมชาตินั่นเอง ใจของเราถูกกิเลสหลอกล่อแต่งแต้มให้เศร้าหมองจนไม่เห็นของแท้ของจริงในธรรมชาติที่อยู่รอบตัวเรายิ่งห่างธรรมชาติขึ้นทุกที ตามการเพิ่มของกิเลสที่ครอบงำใจ กิเลสยิ่งมาก การดำรงชีวิตยิ่งลำบากยิ่งทุกข์ยิ่งยากขึ้นทุกที ออกงานสังคมแต่ละครั้งวุ่นวายสับสน เพราะเครื่องห่อหุ้มห้อยยกแต้มเติมเสริมรัด มีมากจนแทบไม่เป็นตัวของตัวเอง

สติตามทันปัญญาได้คิด นี่หรือชีวิตที่ต้องการ

ด้วยสติปัญญาที่เริ่มเฉียบคมจึงรู้ว่า ขันธ์ ๕ ของทุกคนหนีไม่พ้นอนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา

รูป คือร่างกายที่จับต้องได้ เมื่อแรกเกิดก็เริ่มแก่ มีเปลี่ยนแปลง มีชำรุด ในที่สุดสลายหายไป ไม่เหลือรูปร่างให้เห็นให้ปรากฏ ดิน – น้ำ – ไฟ – ลม ที่เคยมาประชุม ชุมนุมเป็นรูปเป็นร่าง ต่างแยกย้ายกลับสู่ธรรมชาติที่เดิม ต้นไม้ เดรัจฉาน มนุษย์ โครงสร้างพื้นฐานไม่มีอะไรต่างกัน ต่างเติบโตมาจาก ดิน–น้ำ–ไฟ–ลม ที่มีอยู่ในธรรมชาติด้วยกันทั้งนั้น รูปจึงมีชั่วคราวไม่ใช่ของแท้จริง เมื่อรู้แจ้งดั่งนี้แล้ว ยังหลงยึดว่าเป็นตัวเราของเราได้อย่างไร ญาติของเรา เพื่อนของเรา คนที่เคยพูดเคยคุยด้วย หลายคนต่างเดินทางไปสู่อนัตตาแล้ว สลายไปแล้ว เหลือไว้เพียงเงาบนแผ่นกระดาน แผ่นเซลลูลอยด์ ไปถามเขา ๆ นิ่ง ไปคุยด้วยเขาเงียบ เขาจากเราไป

อยู่ไหน ทิ้งเงาให้เราหลงถามหลงคุย กัมมุนา วัตตะติ โลโก สัตว์โลกเป็นไปตามกรรม เขาไปตามกรรมของเขา กรรมเป็นผู้ลิขิตที่ไปของสัตว์โลก

ชีวิตมนุษย์มิได้เป็นไปตามพรหมลิขิตหรือ ?

ถ้าพรหมชอบยุ่งเรื่องของคนอื่น ชอบลิขิตชีวิตคนอื่นคงไม่ได้ไปเกิดเป็นพรหมหรอก ใครว่าพรหมลิขิตชีวิตมนุษย์เป็นเรื่องที่เขาว่า เมื่อคิดและพิจารณาแล้ว กรรมต่างหากเป็นผู้ลิขิต ผู้ไปดีแล้วบอกไว้นานแล้วเราไม่เชื่อ บัดนี้เราได้พิสูจน์ด้วยตนเอง เรารู้ เราเห็น เราจึงเชื่อว่าตนเองโง่เสียนานเดี๋ยวนี้ก็ยังโง่อยู่

เวทนามีอยู่สามสภาวะ คือ ทุกขเวทนา สุขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา ทั้งสามสภาวะหนีไม่พ้นอนิจจัง–ทุกขัง–อนัตตา ดูหนังฟังเพลงจะว่าสุขก็มีชั่วครู่ชั่วยาม เกิดขึ้นแล้วหายไป มีเสื้อผ้าชุดใหม่สวม มีบ้านหลังใหญ่อยู่ก็สุขชั่วคราว เผลอ ๆ นำ

ทุกข์มาให้อีก คนนินทาเสียใจเป็นทุกข์มันก็เป็นทุกข์ชั่วคราว เกิดขึ้นแล้วหายไป ญาติตายไปเสียใจเป็นทุกข์ มันเป็นทุกข์ชั่วคราว บางครั้งไม่ทุกข์ไม่สุข เกิดขึ้นชั่วคราวแล้วหายไป มันเกิด ๆ ดับ ๆ อยู่ดังนี้เรื่อยไป ไม่มีอะไรเป็นแก่นเป็นสาระ ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน ใจมัวแต่หลงเต้นอยู่กับเวทนาเสียเหนื่อย เหมือนคนบ้าที่ใจถูกกิเลสหลอกล่อให้คล้อยตามอยู่ตลอดเวลา บัดนี้เรารู้ทันเจ้าแล้วเจ้าเวทนานักแสดงกล เราไม่ยอมเสียเวลากับเจ้าอีกต่อไป คำสรรเสริญสักแต่ว่าสรรเสริญ มีเกิดมีดับ ไม่ดีใจ ไม่พอใจ ไม่สุขใจ ใจเฉย ๆ คำนินทาตกม้าตายอยู่ที่ประตูหูมิได้เข้าถึงใจมิได้ทุกข์ใจ ใจเฉย ๆ ใจเห็นแจ้งใน นัตถิโลเก อนินทิโต ไม่มีใครในโลกที่ไม่ถูกนินทา โลกธรรมข้อนี้เป็นของแท้ของจริง มันของธรรมดาโลก ไปทุกข์ใจเสียใจให้เปลืองใจไปทำไม ตอนที่ไม่สุขไม่ทุกข์รู้อยู่ใจ

ที่ไม่จีรังยั่งยืน มีเกิดขึ้นเปลี่ยนแปร และสลายในที่สุด สัญญาจึงเป็นเพียงสิ่งสมมุติไม่น่ายึด ไม่น่าเกาะ

สังขาร เป็นการปรุงแต่ง เมื่อสิ่งกระทบผ่านเข้าทางทวาร ใจรับเอาไว้แล้วปรุงแต่งเกิดเป็นอารมณ์ต่าง ๆ นา ๆ เสียงเพลง เสียงดนตรี เข้าทางทวาร หูกระทบใจแล้วเอาไปปรุงแต่ง ใจรู้คนร้องมีน้ำเสียงไพเราะเกิดปรุงต่ออยากรู้ว่าใครเป็นคนร้อง เมื่อรู้แล้วอยากเห็นรูปว่าสวยหรือไม่สวย เกิดอยากมีเครื่องรับโทรทัศน์ตามมา เมื่อมีเครื่องรับโทรทัศน์และเห็นรูปแล้ว เกิดอยากรู้จักพูดคุยด้วย ใจปรุงแต่งไปเรื่อย ๆ จะเห็นว่าสังขารหรือการปรุงแต่งที่เกิดจากเสียงผ่านทางทวารหูเข้ากระทบใจ เกิดสังขารปรุงแต่งต่อเนื่องกันเป็นลูกโซ่ ตามกันมาเป็นกระบวน การปรุงแต่งที่เกิดขึ้นมิได้อยู่คงทนถาวร มีขึ้นชั่วครั้งชั่วคราวแล้วดับไป ปรุงแต่งชั่วขณะหรือ

ปรุงแต่งแบบต่อเนื่อง มีโอกาสดับทุกเรื่องไปเกิดดับ ๆ เรื่อยไป ใจถูกหลอกอยู่กับสังขารที่ไม่แน่นอนตลอดเวลา สังขารเกิดเพราะขาดสติ สติตามไม่ทันสิ่งที่เข้ากระทบใจ ยิ่งการปรุงแต่งที่เกิดเป็นกระบวนลูกโซ่ ยิ่งขาดสติไปนาน กระบวนการปรุงแต่งยิ่งยาวยิ่งขาดสติมาก ในสภาพเช่นนี้ โอกาสพบอุบัติเหตุมีง่าย ดังตัวอย่างของสองหนุ่มขี่รถจักรยานยานต์ซ้อนท้ายกันมา เมื่อรถผ่านมาถึงสะพานข้ามคลอง เห็นสามสาววัยรุ่นนั่งอยู่บนราวสะพานหันไปดูทั้ง ๆ ที่รถยังวิ่งอยู่ ใจเกิดปรุงแต่งกับสามสาวนานเกินไป ซึ่งเป็นอาการของคนขาดสติ มิได้รู้ว่าตนเองกำลังขับขี่รถที่กำลังวิ่งอยู่ ผลที่เกิดตามมาคือ ขี่รถไปชนรถที่จอดอยู่ข้างทางได้รับบาดเจ็บเสียเงินรักษาตัว เสียเงินซ่อมรถทั้งของตัวเองและของรถที่ขี่ไปชน นี่เป็นตัวอย่างของใจที่เกิดสังขาร

ทำให้ขาดสติ การขาดสติเป็นที่มาแห่งเหตุ อุบัติเหตุที่เกิดตามมาจึงเป็นผล

ถ้าใจไม่ปรุงแต่ง อารมณ์คงไม่เกิด ชีวิตคงมีแต่ความแห้งแล้งและจืดชืด นั่นนะสิว่าไม่เกิดอารมณ์มันก็ไม่เกิด ว่าเกิดอารมณ์มันก็เกิด เมื่อฟังเพลงเสียงผ่านเข้าทวารหูกระทบใจ ใจรู้ว่าเป็นเพลงไพเราะก็ไม่ใช่ ไม่ไพเราะก็ไม่ใช่ สักแต่รู้ว่าเสียงเพลงเข้ากระทบ สักแต่ว่าได้ยิน แต่ใจไม่ปรุงแต่งให้เกิดสังขาร ใจรู้อยู่ใจเฉย ๆ ใจไม่ถูกหลอกเพราะสติตามทัน ปัญญารู้ว่าถ้าไปยึดไปรับเอามาปรุงแต่งเป็นอารมณ์ไว้ มันไม่เที่ยงแท้ ใจจะถูกหลอก ไร้สาระไม่น่ายึดไม่น่ารับ เมื่อไม่ยึดไม่รับเสียงที่เข้ากระทบทวารหู มันตกหล่นตรงทวารหูนั่นเอง ไม่เข้าไปกวนใจ ใจสงบเกิดเป็นอารมณ์สงบขึ้น ใจไม่ถูกแกว่งถูกกวน ใจนิ่ง ใจสุข ใจเย็นเกิดอารมณ์สงบ อารมณ์สุข อารมณ์เย็น อารมณ์

ชุ่มชื่น ไม่จืดชืด สิ่งกระทบเข้าทางทวารใด มีนายทวารคือสติเป็นยามเฝ้าอยู่ เมื่อกระทบแล้วหล่นอยู่แต่ปากทวาร ไม่เข้าไปถึงใจ แต่ใจรู้ใจไม่ปรุงแต่งให้เกิดสังขาร อันเป็นการกวนใจให้แกว่งให้ขุ่นให้เหนื่อยตาม ตาเห็นรูปสักแต่ว่าเห็น หูได้ยินเสียงสักแต่ว่าได้ยิน ลิ้นได้สัมผัสรสสักแต่ว่าสัมผัส จมูกได้กลิ่นสักแต่ว่าได้กลิ่น กายและใจรับสัมผัสสักแต่ว่าสัมผัส ใจรู้ทุกอย่างแต่ไม่ปรุงแต่งให้เกิดสังขาร นี่เป็นความกระจ่างสว่างชัด เราหลงโง่ไปเสียนานแต่ก่อนเวลาทานข้าวถ้าไม่ได้พึ่งเพลงทานข้าวไม่ลง ไม่ได้ดื่มเหล้าทานข้าวไม่อร่อย ไม่ได้นอนบนที่นอนอ่อนนุ่มนอนไม่หลับต่าง ๆ เหล่านี้ เกิดเพราะใจถูกหลอกให้ยึดอยู่กับสังขาร บัดนี้เรารู้ทันสังขารเจ้ามารยา หลอกเราเสียนาน เจ้าได้ตายด้วยคมปัญญาของเราแล้ว เดี๋ยวนี้เราอยู่ง่าย กินง่าย นอนง่าย หลับง่าย ใจสงบชุ่มชื่นเย็นสบาย นี่แหละที่

ค้นหามานานเป็นหนทางที่สงบ สะอาด สว่างสดใส เป็นหนทางแห่งชีวิตที่เรากำลังก้าวเดินไป เดินไปไม่หยุด ไม่วกออกนอกเส้นทางจนกว่าบรรลุสู่แดนที่อยู่แห่งผู้อยู่เหนือดวงเหนือคำพยากรณ์ ทางสายนี้พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าได้บุกเบิกไว้สำหรับเวไนยสัตว์ทั้งหลาย และเป็นเส้นทางที่พระองค์ได้เสด็จดำเนินไปก่อนหน้าเรานั่นเอง แม้เป็นเส้นทางที่บุกเบิกไว้นานนับพันปี เส้นทางนี้เป็นอกาลิโกยังใช้ได้ดีในปัจจุบัน เรากำลังเดินตามพระองค์ไปจนชีวิตหาไม่ เรารู้เหมือนที่ผู้อื่นเคยรู้ เราได้หลุดพ้นออกจากป่าอวิชชา ออกจากป่ากิเลส และกำลังเดินไปบนเส้นทางสายตรง สายที่ราบเรียบ สายที่สว่างสดใส ปุถุชนคนทั่วไปเห็นเป็นความงมงาย แต่เราพร้อมตายอยู่บนถนนสายที่ไกลจากอวิชชา ไกลจากกิเลสนี่แหละ

วิญญาณเป็นการรับรู้ เมื่อภาพเข้ากระทบทวารตา เรารู้อยู่เป็นภาพอะไร เมื่อเสียงเข้ากระทบทวารหูเรารู้ว่าเป็นเสียงอะไร เมื่อรสอาหารเข้ากระทบทวารลิ้น เรารู้ว่าเป็นรสอะไร เมื่อกลิ่นเข้ากระทบทวารจมูกเรารู้ว่าเป็นกลิ่นอะไร เมื่อสิ่งสัมผัสเข้ากระทบทวารกาย เรารู้ว่าเป็นสัมผัสอะไร เมื่อสิ่งรับรู้มีเกิดแล้วดับไปในที่สุด การรับรู้หนี้ไม่พ้น อนิจจัง–ทุกขัง–อนัตตา เมื่อไม่เที่ยงแท้ไม่จีรังการรับรู้จึงไม่น่ายึดไม่น่าเก็บเอาไว้เป็นของตนเอง เพราะถ้ายึดถ้าเก็บไว้จะมีทุกข์ตามมา ผู้รู้เพียงแต่รู้ไม่รับเอามาเป็นของตน นั่นคือวิญญาณที่อยู่ในขันธ์ ๕ เท่านั้นเอง

ความกระจ่างความเข้าใจในธาตุแท้ของขันธ์๕ ว่าเป็นของสมมุติ มีขึ้นชั่วครั้งชั่วคราว มีเกิดมีดับ เมื่อรู้เมื่อเห็นดังนี้แล้ว จะให้ยึดเอามาเป็นของตนได้อย่างไร ขันธ์ ๕ ไม่มี ร่างกายก็ไม่มี เมื่อร่างกาย

ไม่มี จิตอยู่ได้อย่างไร ตอนนี้แหละเมื่ออายุขัยมาถึง จำเป็นต้องย้ายออกจากบ้าน ย้ายคราวนี้สบายไป คนเดียวเรียกว่า "ย้ายเดี่ยว" ไม่ต้องเหนื่อย ไม่ต้องหอบ ไม่ต้องหิ้วของพะรุงพะรัง เหมือนเมื่อคราวถูกสั่งย้ายหรือโอนไปกินตำแหน่งที่โน่นที่นั่น สิ่งของเงินทอง เสื้อผ้าของใช้ ลูกเมีย บริวาร สัตว์เลี้ยงที่สะสมไว้เต็มบ้าน ไม่เคยมีใครขนย้ายติดตัวไปได้สักราย สิ่งของต่าง ๆ เหล่านี้เป็นทรัพย์ภายนอกเป็นสมบัติของโลก เอาไปไม่ได้ สิ่งที่ขนย้ายติดตัวไปได้คือทรัพย์ภายในที่เรียกว่าอริยทรัพย์เท่านั้น คนส่วนมากรู้ตัวเมื่อสายเกินแก้ ขณะยังมีชีวิต มัวแต่หลงปล่อยชีวิตให้ล่องลอยไปตามยถากรรม สะสมทรัพย์ภายนอกไว้มากบ้างน้อยบ้าง บางคนสะสมไว้มากเกินที่จะจดจำได้หมด ไม่มีเวลาได้สะสมทรัพย์ภายใน เมื่อวาระย้ายเดี่ยวมาถึงตนเองจึงเสียใจและเสียดาย รู้ว่าตัวเองโง่ไปถนัดใจ หลงปล่อยใจ

ปล่อยชีวิตให้ระเริงมัวเมาไปกับอำนาจของกิเลส ทุกคนที่เกิดมาหนีไม่พ้นการย้ายเดี่ยว คิดพิจารณาดูเองเถิดว่า ก่อนวาระของตัวเองมาถึง ตนเองจะสะสมทรัพย์ภายในไว้มากน้อยเท่าไร มากกว่าบาทน้อยกว่าบาท หรือร้อยบาทเต็มขึ้นอยู่กับตัวของตัวเอง อัตตาหิ อัตตโนนาโถ ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน สร้างเองสะสมเอง เอาไปเอง รอให้คนอื่นเผื่อแผ่เจือจานให้คงได้ไม่เต็มเม็ดเต็มหน่วยเหมือนเราทำของเราเอง ทำบุญวันเกิดเลี้ยงพระใส่บาตร กลับถึงบ้านอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลที่ได้กระทำแล้วให้แก่ดวงวิญญาณของสรรพสัตว์ทั้งหลายที่ตกทุกข์ได้ยาก ที่เคยเบียดเบียนกัน ที่เคยมีเวรต่อกันนับวิญญาณไม่ถ้วน พิจารณาดูเถิด แต่ละวิญญาณได้รับส่วนเฉลี่ยของบุญกุศลที่ผู้มีเมตตาแผ่ไปให้เท่าไร ถ้าบังเอิญดวงวิญญาณโคจรไปอยู่ในที่ห่างไกลทุรกันดาร

ส่วนบุญส่วนกุศลนั้น ถ้าไม่มากพออาจแผ่ไปไม่ถึง และไม่ได้รับด้วยซ้ำไป ดังนั้นการสะสมทรัพย์ภายในด้วยตนเอง การพึ่งตนเอง จึงเป็นการกระทำที่องค์พระตถาคตท่านทรงสรรเสริญ

– จบ –

พุทธบุตรแห่งคุ้มสามหลวง
เชียงใหม่

